

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan pertumbuhan pesat dalam aspek fisiologis, psikologis, mental, emosional, sosial, serta perkembangan organ reproduksi. Pada fase ini, remaja mulai menunjukkan tanda-tanda perkembangan seksual sekunder seperti melembutnya suara, pembesaran payudara dan pinggul, serta tanda-tanda perkembangan seksual primer seperti menarche. Menarche adalah peristiwa pertama kalinya darah keluar dari rahim melalui vagina, atau yang dikenal sebagai menstruasi pertama pada remaja putri. Menstruasi ini sering disertai dengan keluhan seperti kram, nyeri, dan rasa tidak nyaman, kondisi yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore biasanya muncul dalam kurun waktu 6 hingga 12 bulan setelah menarche dan sekitar 50% kasus mengalami peningkatan gejala setelah lima tahun dari menarche. Gejala dismenore dapat disertai keluhan lain seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji (Mivanda et al., 2023).

Dismenore Merupakan keluhan yang ditandai dengan rasa nyeri di bagian bawah perut, yang umumnya dialami oleh sebagian perempuan saat menjelang atau selama menstruasi. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon prostaglandin akibat rendahnya kadar estrogen, yang berpengaruh

terhadap proses menstruasi dan produksi prostaglandin itu sendiri. Peningkatan kadar prostaglandin dapat menyebabkan penyempitan arteriol di rahim, sehingga mengakibatkan iskemia (terhambatnya aliran darah) dan kram perut yang menjadi ciri khas dismenore (Setiawati et al., 2024). Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya dialami oleh remaja dalam kurun waktu 6 hingga 24 bulan setelah menarche. Gejala dari dismenore primer bisa mereda seiring waktu, namun dalam beberapa kasus dapat berlanjut hingga menopause. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan sebagai bagian dari proses fisiologis normal, bukan akibat penyakit tertentu. Sementara itu, dismenore sekunder muncul akibat adanya gangguan atau penyakit, seperti endometriosis, mioma uteri, radang panggul, atau sindrom kongestif pelvis. Gejala khas dari dismenore sekunder adalah rasa nyeri yang muncul secara tiba-tiba dan sering kali lebih parah (Syabaniah et al., 2025).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2022, angka kejadian dismenore di dunia tergolong sangat tinggi. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore. Misalnya, di Amerika Serikat angka kejadian mencapai sekitar 60%, sedangkan di Swedia mencapai sekitar 72%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) melaporkan bahwa sekitar 64,25% remaja perempuan mengalami dismenorea, dengan 54,89 persen mengalami dismenorea primer dan 9,36 persen mengalami dismenorea sekunder, dengan prevalensi di antara 50 dan 90 persen wanita usia reproduktif (Kemenkes RI., 2022).

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Sementara itu, menurut Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2022, terdapat sekitar 174.000 remaja usia 10–19 tahun. Dari total 9.213 kunjungan remaja pada layanan PKPR, keluhan menstruasi tercatat sebagai salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan, yang mengindikasikan bahwa permasalahan menstruasi, termasuk dismenore, juga menjadi isu kesehatan yang menonjol pada remaja di Kota Malang

Tingkat stres merupakan faktor psikologis yang mempengaruhi timbulnya dismenore. Remaja yang mengalami stres umumnya menunjukkan gejala fisik, psikologis, dan perilaku tertentu yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Ketidakseimbangan hormon ini dapat meningkatkan kontraksi pada uterus sehingga memperparah gejala dismenore. Baik stres dalam tingkat ringan maupun berat tetap memberikan pengaruh terhadap kemungkinan terjadinya dismenore (Mivanda et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilia et al., (2022) mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat akan lebih berisiko mengalami dismenore 2,98 kali dibandingkan dengan yang stres ringan.

Faktor gaya hidup seperti pola makan juga berperan penting. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan mengandung zat aditif diketahui dapat meningkatkan produksi prostaglin, senyawa yang

menyebabkan kontraksi rahim berlebih dan menimbulkan nyeri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mivanda et al., (2023) remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji mempunyai peluang 4,7 kali mengalami dismenore dibandingkan remaja putri yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

Tingginya Prevalensi dismenore primer dan faktor resiko yang menyertai diperlukan beberapa Upaya Mengurangi Tingkat Stres yaitu melakukan manajemen stres sederhana seperti teknik pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, meditasi dan mindfulness. Mengatur waktu belajar agar beban akademik tidak menumpuk dan mencegah stres berlebih. Meningkatkan dukungan sosial, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sekolah untuk menciptakan rasa aman secara emosional. Konseling di sekolah atau layanan bimbingan konseling (BK) untuk membantu remaja dalam mengelola tekanan akademik dan psikologis. Perbaiki Pola Makan dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan makanan yang lebih sehat seperti buah, sayur, makanan tinggi serat, dan sumber protein yang baik. Membiasakan sarapan bergizi setiap hari untuk membantu menjaga keseimbangan hormon. Upaya Pencegahan dan Penanganan Dismenore Primer yaitu melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang secara rutin seperti yoga, stretching, pilates, atau jalan kaki karena terbukti membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi, mengompres hangat pada area perut bagian bawah untuk merilekskan otot rahim. Memastikan istirahat yang cukup dan menjaga hidrasi tubuh agar metabolisme tetap optimal. Memberikan edukasi kesehatan

reproduksi kepada remaja di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap faktor resiko yang memperberat dismenore.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Widyagama Malang pada bulan Mei 2025 terhadap 7 siswi, diperoleh informasi 5 dari 7 siswi (71%) mengaku sering mengalami nyeri saat menstruasi dengan intensitas bervariasi dari ringan hingga berat, dan 2 siswi mengalami nyeri kadang-kadang. 4 siswi (57%) menyatakan mengalami stres menjelang atau saat menstruasi, terutama karena beban tugas dan ujian sekolah, 3 siswi lainnya tidak mengalami stres. 5 siswi (71%) mengonsumsi makanan cepat saji minimal 2-3 kali dalam seminggu, seperti ayam goreng, cilok, mie instan atau minuman manis dalam kemasan dan 2 siswi lainnya jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Widyagama Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu : Adakah hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore primer?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk Mengetahui hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore primer pada remaja putri di SMA Widyagama Kota Malang

### **2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja putri di SMA Widyagama Kota Malang
2. Mengidentifikasi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri di SMA Widyagama Kota Malang
3. Menganalisa Hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore primer di SMA Widyagama Kota Malang

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan hubungan antara tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore primer pada remaja putri di SMA Widyagama Kota Malang.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

a. Bagi Remaja

Memberikan informasi bagi remaja putri tentang pentingnya manajemen stres dan meningkatkan kesadaran remaja dalam memilih asupan makan yang tepat untuk mencegah/meminimalisasi terjadinya disminore primer

b. Bagi Lahan Peneliti

Memberikan informasi bagi instansi terkait mengenai hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore primer

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini menjadi acuan dan menambah ilmu pengetahuan, pengalaman dalam menerapkan ilmu yang telah di peroleh dari hasil penelitian yang telah di lakukan.

**E. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan perilaku konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian disminore primer yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :

Tabel 1. 1 Peneliti Terdahulu

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan
1	(Elok Dwi Sulistiani et al., 2023)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo	Jurnal Kesehatan Mental Masyarakat dan kebijakan publik/ 2024	Kuantitatif observasional analitik	Simple Random Sampling	Terdapat hubungan yang lemah antara tingkat stres dan dismenore primer.	Lokasi Penelitian, waktu penelitian, hanya fokus pada tingkat stres.
2	(Dannisa Nur Aulia et al., 2024)	Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman	Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat/ 2024	Deskriptif korelasi	Purposive Sampling	Ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman.	Lokasi Penelitian, Jumlah sampel, waktu penelitian, Fokus pada Konsumsi makanan cepat saji.
3	(Rizki Aulia Setiawati et al., 2024)	Hubungan Antara Status Gizi Dan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Kejadian Dismenorea	IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today 3 (2), 88-94, 2024	Analitik Korelasional	Stratified random sampling.	Konsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan dengan frekuensi dismenore.	Ada penambahan Variabel, Lokasi penelitian, jumlah sampel, populasi.