

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan yang penting dalam pembentukan generasi sehat, cerdas, dan produktif di masa yang akan datang. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, individu dalam rentang usia 10-18 tahun digolongkan sebagai remaja. Pada tahap perkembangan ini, remaja mengalami banyak perubahan terkait dengan organ reproduksi yaitu mengalami pubertas yang ditandai dengan berbagai aspek seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Bagi remaja putri, salah satu ciri utama proses pubertas adalah dimulainya menstruasi (Kemenkes RI, 2014).

Menstruasi yang terjadi pada remaja dapat dikatakan kejadian yang normal, namun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami berbagai gangguan menstruasi sehingga dapat menghambat produktivitas pembelajaran, salah satunya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat menstruasi (dismenorea). Dismenorea primer merupakan gangguan yang terjadi pada saat menstruasi yaitu nyeri di bagian perut bawah yang terjadi saat menstruasi tanpa disertai kondisi patologis pelvis. Gejala yang terjadi yaitu nyeri punggung dan paha, nyeri kepala, diare, mual, dan muntah (Anggraini *et al.*, 2022). Dismenorea terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin pada lapisan endometrium selama periode menstruasi. Prostaglandin tersebut kemudian memasuki otot rahim dan memicu kontraksi miometrium, vasokonstriksi, dan iskemia uterus, beserta sensitisasi nyeri (Goss, 2023).

Dismenorea primer menimbulkan dampak bagi remaja yaitu menurunnya produktivitas pembelajaran di sekolah. Dampak membuat kegiatan pembelajaran menjadi terganggu, konsentrasi belajar menurun, bahkan mempengaruhi kehadiran dalam mengikuti pembelajaran di kelas, sehingga dapat menurunkan prestasi belajar remaja putri (Pangestu & Fatmarizka, 2022). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Indah & Susilowati (2022) yang dilakukan pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Sragen, dari 113 siswi yang mengalami dismenorea primer didapatkan 72 siswi (63,7%) yang aktivitas belajarnya terganggu. Menurut penelitian Fahmiah *et al* (2022) didapatkan hasil penelitian gambaran aktivitas remaja di SMK Al-Hidayah Arjasa saat mengalami dismenorea yaitu pulang ke rumah saat dismenorea (43,33%), dismenorea muncul pada hari ke-1 dan ke-2 menstruasi (73,33%), mengalami penurunan konsentrasi (53,33%), merasa lemas saat pembelajaran (60%), dan memilih berdiam diri di kelas (63,33%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sipayung (2025) pada remaja di SMP Negeri 1 Rantauprapat dengan total sampel sebanyak 100 responden, diketahui bahwa sebanyak 85% siswi mengalami dismenorea, sedangkan 15% siswi tidak mengalami dismenorea. Sementara itu, berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Februari 2025 di SMK Kesehatan Imelda Medan terhadap 20 orang diperoleh hasil bahwa sebanyak 15 (75%) siswi mengalami dismenorea primer dan 5 siswi (25%) tidak mengalami dismenorea primer.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenorea primer adalah frekuensi konsumsi *junk food*. Mayoritas remaja perempuan saat ini mengonsumsi

makanan *junk food* dalam frekuensi sering (Rakhmawati & Fatmaningrum, 2024). Konsumsi makanan *junk food* menjadi kebiasaan pada remaja saat ini. Jenis *junk food* yang disukai remaja yaitu *fried chicken*, *french fries*, gorengan, mie instan, *humberger*, *chicken nugget*, *beef steak*, *pizza*, *spaghetti*, dan donat. *Fried chicken*, gorengan, dan donat menjadi jenis yang paling sering dikonsumsi (Simamora et al., 2024).

Junk food memiliki nilai gizi kurang baik dan memiliki tingkat pengawet tinggi serta kandungan garam yang tinggi sehingga dapat memicu terjadinya dismenorea primer. Secara umum, *junk food* dikatakan sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak bergizi. *Junk food* adalah makanan dengan jumlah gula, garam, lemak, kalori yang tinggi dan memiliki kandungan gizi yang rendah (Kemenkes, 2023). Hasil penelitian Rakhmawati & Fatmaningrum (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenorea. Hal tersebut disebabkan oleh tingginya kandungan gula, garam, dan lemak jenuh yang dapat memicu pembentukan asam lemak bebas. Peningkatan asam lemak bebas kemudian merangsang produksi prostaglandin dan memicu nyeri saat menstruasi yaitu dismenorea primer.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Primalova & Stefani (2024) pada remaja perempuan di Jakarta dengan jumlah sampel sebanyak 106 responden menunjukkan bahwa hasil pengujian *Chi Square* memiliki nilai *p-value* 0,000 atau ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenorea primer pada remaja perempuan di Jakarta. Sementara itu, berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada

tanggal 25 Februari 2025 di SMK Kesehatan Imelda Medan terhadap 20 orang diperoleh bahwa 70% siswi mengonsumsi *junk food* ≥ 7 kali/minggu, sedangkan 30% lainnya mengonsumsi *junk food* < 7 kali/minggu.

Kebiasaan remaja yang juga penting untuk dipertimbangkan dalam kejadian dismenorea primer adalah *screen time*. *Screen time* merupakan gaya hidup *sedentary* yaitu waktu yang digunakan selama seseorang terpapar media elektronik, seperti televisi, *gadget*, *smartphone*, dan komputer (López-Gil *et al.*, 2021). *Screen time* secara berlebihan pada remaja dapat mengakibatkan rasa jenuh dan membuat pikiran lebih mudah terhubung dengan rangsangan luar yaitu pikiran negatif dan perasaan tingkat kepuasan yang rendah terhadap kehidupan sehingga hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami stres (Nakshine *et al.*, 2022).

Stres yang dialami pada remaja akan mempengaruhi hormon estrogen yaitu terjadi peningkatan pada miometrium dan rasa sakit pada saat menstruasi diakibatkan oleh kadar prostaglandin yang berlebih. Selain itu, stres dapat meningkatkan kelenjar adrenalin dalam sekresi kortisol sehingga otot tubuh menjadi tegang dan terjadi kontraksi otot rahim. Kondisi ini mengganggu fungsi normal sistem endokrin sehingga tubuh akan memproduksi adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan. Peningkatan kadar hormon tersebut berpotensi menimbulkan nyeri menstruasi yaitu dismenorea primer (Isnania, 2020). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Utami *et al* (2024) yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2022, didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar $0,018 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,259 membuktikan bahwa tingkat stres

berhubungan dengan terjadinya dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

Masa remaja umumnya disertai dengan berbagai perubahan gaya hidup termasuk kebiasaan untuk menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone* atau kegiatan menetap di depan layar (*screen time*) yang hanya mengeluarkan sedikit energi. Remaja dengan aktivitas fisik yang kurang mengakibatkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen sehingga menimbulkan rasa nyeri dismenorea primer. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Wedantari *et al* (2023) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, didapatkan hasil nilai *p-value* penelitian ini yaitu $<0,05$ yang berarti aktivitas fisik memiliki hubungan dengan keluhan dismenore primer. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Februari 2025 di SMK Kesehatan Imelda Medan sejumlah 20 orang didapatkan hasil bahwa terdapat 14 siswi dengan *screen time* tinggi (70%) dan 6 siswi dengan *screen time* rendah (30%).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dan *Screen Time* Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut :

1. Tingginya kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.
2. Tingginya tingkat konsumsi makanan *junk food* pada siswi remaja saat ini.
3. Tingginya *screen time* yang terjadi pada siswi berkaitan dengan semakin berkembangnya teknologi.
4. Tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada siswi dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenorea primer.

1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pada pokok masalah dan penelitian menjadi lebih terarah sehingga tujuan penelitian tercapai. Berikut adalah batasan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Konsumsi makanan *junk food* dibatasi pada jenis *junk food* yang terdapat di lingkungan sekitar yaitu *junk food* lokal dengan menggunakan kuesioner FFQ.
2. Perilaku *screen time* dibatasi dengan menggunakan *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QuesST).
3. Dismenorea primer dibatasi pada pengisian tingkat skala nyeri menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan kategori ≥ 3 dismenorea dan < 3 tidak dismenorea.

4. Sampel dibatasi pada siswi kelas X Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, uang saku, usia awal menstruasi, siklus menstruasi, lama menstruasi, dan riwayat keluarga yang mengalami dismenorea primer)?
2. Bagaimana frekuensi konsumsi makanan *junk food* pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan?
3. Bagaimana perilaku *screen time* pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan?
4. Bagaimana status dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan?
5. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan?
6. Apakah terdapat hubungan antara *screen time* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan?
7. Apakah terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan *junk food* dan *screen time* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui karakteristik responden (usia, uang saku, usia awal menstruasi, siklus menstruasi, lama menstruasi, dan riwayat keluarga yang mengalami dismenorea primer)
2. Mengetahui tingkat frekuensi konsumsi makanan *junk food* pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.
3. Mengetahui perilaku *screen time* pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.
4. Mengetahui status dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.
5. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.
6. Mengetahui hubungan antara *screen time* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.
7. Mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi makanan *junk food* dan *screen time* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi Jurusan Keperawatan di SMK Kesehatan Imelda Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan membantu menambah ilmu mengenai hubungan antara konsumsi makanan *junk food* dan *screen time* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada siswi mengenai hubungan antara konsumsi makanan *junk food* dan *screen time* dengan kejadian dismenorea primer. Sehingga siswi dapat mengatur frekuensi konsumsi *junk food* dengan makanan yang bergizi dan mengatur perilaku *screen time* dalam menjaga diri dari kejadian dismenorea primer.

b. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada siswi untuk mencegah kejadian dismenorea primer.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan ilmiah peneliti mengenai hubungan antara konsumsi makanan *junk food* dan *screen time* dengan kejadian dismenorea primer pada siswi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi dalam melaksanakan penelitian yang relevan dengan penelitian ini.