

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa kehidupan (10-12 tahun) dari masa pubertas hingga kedewasaan penuh, dengan proses kematangan fisik dan perkembangan dari masa bayi hingga dewasa. Definisi remaja menurut WHO adalah penduduk yang berusia antara 10 hingga 19 tahun, namun menurut Badan Nasional Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja berusia antara 10 hingga 24 tahun belum menikah. Perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja melewati proses dari ketergantungan dengan orang tua menuju keadaan lebih mandiri, penyesuaian diri bagi remaja dibutuhkan untuk sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu perubahan perilaku makan, baik mengarah perilaku makan yang sehat atau perilaku makan yang kurang sehat (Ratih dkk, 2020).

Perilaku makan merupakan cara seseorang berfikir, berpengaturan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika keadaan itu terus menerus berulang maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan makan. Meningkatnya aktivitas kehidupan sosial pada remaja dapat mempengaruhi perilaku makan mereka. Di kota besar sering terlihat kelompok remaja bersama-sama makan di rumah makan siap saji (*fast food*). Pada umumnya, makanan cepat saji mengandung kadar lemak maupun kalori. Remaja cenderung memilih makanan

fast food selain rasanya yang nikmat makanan ini juga tidak membutuhkan waktu yang lama dalam pengolahannya dan harganya terjangkau. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat adiktif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang sukainya, Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat lainnya (Lusiana, 2019).

Perilaku makan (*eating behavior*) merupakan cara individu berpikir, berpandangan dan berpegang tentang makanan yang dinyatakan dalam bentuk tindakan makan maupun memilih makanan. Perilaku makan dapat menjadi kebiasaan makan apabila dilakukan secara berulang, perilaku makan ditujukan pada respon seseorang terhadap makanan yang dianggap sebagai keutuhan vital bagi kehidupan, Perilaku makan yang tidak sehat dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan, juga akan menyebabkan gangguan menstruasi. Perilaku makan tidak sehat pada remaja putri seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau disebut dengan *fast food* secara berlebihan akan berdampak pada peningkatan hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan nyeri di bagian perut bawah atau dismenorea (Mulyati & Sasnitriari, 2019).

Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksi mereka, pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mereka alami dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan yang disebut dismenorea, Dismenorea adalah suatu keadaan sistimatis yang meliputi nyeri di bagian perut, nyeri menstruasi dengan tingkat ringan dan nyeri menstruasi dengan tingkat yang

cukup berat. Sedangkan berdasarkan penyebabnya, dismenorea terbagi menjadi dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer diakibatkan oleh kontraksi pada rahim yang tidak disertai, abnormalitas saluran ginekologi. Sedangkan dismenorea sekunder terjadi akibat adanya abnormalitas pada saluran reproduksi (Matouq, 2019). World Health Organization (WHO) Angka dismenorea di dunia sangat besar rata-rata lebih dari (50%) perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. berdasarkan data Sumatera Utara dari penelitian tentang dismenorea di kota Medan bahwa proporsi prevalensi dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Medan adalah (85,9%) dengan proporsi tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%) (Mouliza, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa siswa di MTSN 2 Medan terkait dengan dismenorea menanyakan kepada siswa putri apakah mereka pernah mengalami nyeri selama mensturasi, di dapatkan hasil bahwa mereka mengalami nyeri pada saat mensturasi. Frekuensi nyeri biasanya berlangsung selama 3 hari, nyeri tersebut dimulai dari 2 hari sebelum menstursi hingga 1 hari mensturasi. Maka dari itu diperlukan penelitian disekolah tersebut terkait faktor penyebab nyeri mensturasi pada remaja putri, salah satunya adalah penelitian “Hubungan Perilaku Makan Remaja Putri Dengan Dismenorea (nyeri haid) di MTSN 2 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya pemahaman remaja putri tentang perilaku makan.
2. Tingginya dismenorea pada remaja putri.
3. Tingginya minat remaja putri dalam mengonsumsi jenis makanan instan.
4. Kurangnya pemahaman gizi remaja putri tentang *fast food*.
5. Kurangnya pemahaman remaja putri terhadap hubungan mengonsumsi *fast food* dengan dismenorea.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan dalam penelitian ini adalah :

1. Karakteristik keluarga remaja dibatasi pada Pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu.
2. Perilaku makan remaja putri dibatasi pada pengetahuan, sikap, tindakan.
3. Dismenorea dibatasi pada pengukuran dismenorea menggunakan skala pain assesment tool.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah karakteristik remaja putri di MTSN 2 Medan?
2. Bagaimana perilaku makan remaja putri di MTSN 2 Medan?
3. Bagaimana dismenorea pada remaja putri di MTSN 2 Medan?

4. Bagaimana hubungan perilaku makan remaja putri dengan dismenorea di MTSN 2 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden di MTSN 2 Medan.
2. Perilaku makan pada remaja putri sebelum mensturasi di MTSN 2 Medan.
3. Tingkat dismenorea remaja putri di MTSN 2 Medan.
4. Hubungan perilaku makan pada remaja putri dengan dismenorea di MTSN 2 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Bagi sekolah MTSN 2 Medan, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai Perilaku makan dengan Dismenorea pada siswa remaja putri di MTSN 2 Medan. Bagi responden khususnya remaja putri yang mengalami dismenorea penelitian ini diharapkan untuk menambah pengetahuan remaja putri dengan perilaku makan mereka sehari-hari yang baik atau yang tidak baik.