

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dan melibatkan perubahan fisik maupun emosional, seiring meningkatnya kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi (More, 2014:389). Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan yang tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil rendah gizi dan makan makanan siap saji (Suryani *et al.*, 2017:12). Kurang pengetahuan remaja tentang perilaku makan yang sehat dapat menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik (Emilia dalam Hamdani, 2019:20).

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa atau mengalami pubertas. Tanda kematangan organ reproduksi seorang remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*) (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012:16). Menstruasi merupakan siklus bulanan yang melibatkan faktor hormonal pada ovarium dan uterus. Selain faktor hormonal menstruasi juga tergantung pada faktor kesehatan dan status nutrisi. Pengaruh hormon menimbulkan perubahan pada alat reproduksi yang sering menimbulkan ketegangan, perasaan tidak enak pada daerah perut bawah, payudara terasa menjadi tegang atau sedikit membengkak dan nyeri, bahkan menimbulkan perasaan lain yang berbeda – beda persepsinya pada setiap orang (Kusmiyati, 2018:18). Salah satu tanda gejala saat menstruasi adalah nyeri pada perut bawah atau punggung atau biasa disebut dengan dismenorea (Apriyanti *et al.*, 2018:50).

Dismenorea adalah nyeri selama haid yang dapat dirasakan di perut bawah atau pinggang, dapat bersifat seperti mules-mules, ngilu, atau seperti ditusuk-tusuk. Beberapa perempuan mengalami sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan

karena tidak tahan menahan rasa sakitnya (Nurwana *et al.*, 2017:7). Nyeri menstruasi dipengaruhi oleh status nutrisi. Status nutrisi merupakan keadaan kesehatan yang berhubungan dengan konsumsi makan oleh tubuh (Almatsier dalam Marfuah dan Mayasari, 2018:82). Asupan nutrisi memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenorea (Hamsari *et al.*, 2019:32).

Dismenorea dapat dicegah dengan mengatur pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, yang memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna (Maria dalam Nurhuda, 2019:14). Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi kurang baik dapat terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah dan frekuensi makan kurang (Noviani *et al.*, 2016:102). Selain itu asupan zat gizi yang seimbang seperti asupan vitamin dan mineral dapat juga untuk mengatasi beberapa masalah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi (Enikmawati dalam Nurhuda, 2019:14). Diantara zat gizi yang berpengaruh tersebut, terdapat dua jenis mineral yang berperan besar dalam terjadinya pengaturan kontraksi dan relaksasi otot uterus yaitu kalsium dan magnesium (Nurhuda, 2019:14).

Kurangnya pengetahuan dan salahnya konsepsi tentang kebutuhan pangan akan mempengaruhi konsumsi pangan (Suhardjo dalam Marfuah dan mayasari, 2018:2). Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan suatu penyakit (Florence, 2017:4).

Ketua Umum Pergizian Pangan Indonesia, Profesor Hardiansyah, mengemukakan baik masyarakat mampu maupun tidak mampu di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang. Sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tidak tercapai, masyarakat yang mampu juga dapat mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Windhi dalam Florence, 2017:3). Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada remaja di Indonesia masih tergolong rendah sehingga sikap mereka terhadap pemilihan makanan yang bergizi masih sangat

kurang (Florence, 2017:3). Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang (Intantiyana *et al.*, 2018:405).

Sering kali remaja putri melakukan pembatasan konsumsi makan dan menghindari jenis makanan tertentu untuk tetap menjaga bentuk tubuhnya, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan gizi pada remaja putri (Sedioetomo, Suhardjo dalam Rohim *et al.*, 2016:61). Abdul dan Nurhaedar dalam Rohim *et al.*, 2016:61) menyebutkan bahwa pendidikan gizi diperlukan dengan tujuan supaya remaja mempunyai pengetahuan gizi sehingga penyimpangan pola makan pada remaja dapat dicegah.

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast foods*, jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*Dairy Foods*) serta diet yang salah pada remaja wanita (Irianto, 2014:448). Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Kekurangan yang paling sering adalah zat besi, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi folat, vitamin B12 dan vitamin A dapat menyebabkan anemia (Suryani *et al.*, 2017:12). Jika hemoglobin berkurang maka oksigen yang diikat dan diedarkan keseluruh tubuh hanya sedikit, akibatnya oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan nyeri (Masrurroh dan Nur, 2019:26).

Data dari WHO pada tahun 2010 didapatkan kejadian besar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat (Hudson dalam Ismail *et al.*, 2015:3). Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia yaitu sebesar 237.641.326 jiwa dan 63,4 juta atau 27% diantaranya adalah remaja umur 10-24 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2012 untuk mengetahui kejadian dismenorea primer pada wanita umur 12-17 tahun adalah sebanyak 59,7%

dengan derajat kesakitan sebanyak 49% dismenorea ringan, sebanyak 37% dismenorea sedang dan 12% dismenorea berat (Utari, 2016:3).

Di Indonesia angka kejadian dismenorea pada tipe primer terdapat 58,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 90%, dimana sekitar 74% sampai 80% remaja mengalami dismenorea ringan, wanita Indonesia 15% diantaranya mengeluhkan bahwa aktivitas yang mereka lakukan menjadi terbatas akibat dismenorea (Nurwana *et al.*, 2017:2). Hasil dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 menunjukkan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 21.920.556 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenorea di Propinsi Jawa Tengah mencapai 51,27% (KemenKes RI, 2018:150).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Paramata (2018:103) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum diberikan edukasi yaitu pengetahuan cukup 13,3% dan pengetahuan kurang 86,7%. Berdasarkan uraian tersebut dapat dilakukan edukasi gizi untuk mencegah kejadian dismenorea pada remaja putri. Edukasi ini bertujuan agar remaja putri memiliki pengetahuan gizi sehingga kejadian dismenorea dapat dicegah.

Salah satu media yang dapat digunakan dalam kegiatan tersebut adalah menggunakan media buku saku. Adapun tujuan dari pembuatan luaran buku saku ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi untuk mencegah kejadian dismenorea pada remaja putri. Penulis memilih buku saku ini dikarenakan dari sifat penyajian pesannya buku cenderung lebih informatif dan lebih menekankan pada sajian materi dengan cakupan yang lebih luas dan umum. Selain itu ukuran buku yang kecil cenderung mudah untuk dibawa kemana saja sehingga mudah untuk dibaca diberbagai tempat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yitriasari dalam Nurmuzanah (2015:5) bahwa skor pengetahuan responden tentang dismenorea setelah menerima buku saku yaitu 67,54% dikategorikan sebagai pengetahuan cukup baik. Pendidikan kesehatan menggunakan buku saku mampu meningkatkan pengetahuan dismenorea pada siswi, karena

dapat diserap dan dipahami dengan baik. Hal ini dipengaruhi karena buku saku dikemas dalam bentuk tulisan dan gambar (Nurmusazanah, 2015:10). Penelitian yang dilakukan Schiller *et al.* dalam Sulistiyani (2018:6) menunjukkan bahwa pemberian buku saku merupakan sebuah pendekatan pendidikan yang dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa pada tujuan tertentu.

Penulis berharap dari hasil tugas akhir ini akan memberikan manfaat untuk menambahkan pengetahuan siswi tentang gizi yang dapat mencegah kejadian dismenorea, menambahkan pengetahuan para guru untuk membimbing siswi-siswinya tentang gizi yang dapat mencegah kejadian dismenorea, menambahkan suatu pengetahuan masyarakat tentang gizi yang dapat mencegah kejadian dismenorea, dan dapat menambah informasi dan referensi untuk peneliti lain.