

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri, khususnya pada fase awal menstruasi. Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) sekitar 50– 90% remaja putri di seluruh dunia mengalami dismenore, dengan gejala berupa nyeri perut bagian bawah yang dapat disertai mual, muntah, sakit kepala, hingga pingsan. World Health Organization (WHO) pada jurnal kebidanan malahayati, menyatakan angka kejadian dismenore (nyeri haid) pada wanita diperkirakan mencapai 1.769.425 orang, atau sekitar 90% dari populasi wanita. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI,2022) melaporkan bahwa sekitar 64,25% remaja perempuan mengalami dismenore, dengan 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder, dengan prevalensi di antara 50 dan 90% wanita usia reproduktif (Pada & Kota, 2025). Di Provinsi Jawa Timur, Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRRI, 2021) menunjukkan bahwa 72% remaja mengalami dismenore dengan 60% dismenore primer dan 12% dismenore sekunder (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021). Menurut penelitian terdahulu mengatakan bahwa 60% remaja putri di Bondowoso mengalami disminore (Sriyono et al., 2022). Berdasarkan hasil studi penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso pada periode November 2025, seluruh responden mengalami disminore dengan tingkat nyeri sedang yang diketahui dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Penyebab utama dismenore adalah kontraksi rahim yang bertujuan mengeluarkan lapisan rahim yang tidak dibuahi. Faktor yang memperberat yang dapat menyebabkan dismenore antara lain mengalami menstruasi pertama atau menarche dini sebelum usia 12 tahun, wanita yang belum pernah melahirkan atau



nulipara, menstruasi yang terjadi dalam waktu yang lama, riwayat merokok, riwayat keluarga dismenore, dan status gizi. Remaja dengan IMT rendah (gizi kurang) cenderung mengalami ketidakseimbangan hormon estrogen–progesteron yang dapat memperburuk kontraksi uterus. Sebaliknya, IMT tinggi (overweight/obesitas) meningkatkan produksi prostaglandin dan mediator inflamasi yang memicu nyeri haid lebih berat. Perubahan hormon akibat status gizi yang tidak ideal inilah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Faktor risiko tambahan yang dapat menyebabkan dismenore termasuk kurangnya aktivitas fisik. Selama periode dismenore atau kram perut, aliran oksigen ke pembuluh darah organ reproduksi terhambat, yang kemudian mengakibatkan vasokonstriksi yang memicu rasa nyeri (Eliska et al., 2021).

Menurut ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists) dismenore yang tidak tertangani dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan meningkatkan risiko kecemasan serta stres terkait menstruasi. Dampak-dampak ini menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya keluhan nyeri, tetapi berdampak pada produktivitas, psikologis, dan keberlangsungan aktivitas harian remaja putri. Risiko gangguan hormonal dan penyakit reproduksi jangka panjang juga meningkat. Hal ini menjadi alarm penting bagi institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan orang tua untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan remaja, terutama dalam status gizi yang didapatkan (Gerancher, 2018).

Solusi dari permasalahan dismenore ini dapat dilakukan dengan pendekatan promotif dan preventif, salah satunya dengan pemantauan dan perbaikan status gizi melalui edukasi gizi, pembinaan pola makan seimbang, dan skrining kesehatan reproduksi secara rutin (Raut et al., 2024). Penelitian oleh Raut et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi gizi dan perbaikan pola makan dapat menurunkan intensitas dismenore hingga 40% pada remaja. Oleh karena itu, pemantauan status gizi menjadi bagian penting dari upaya promotif dan



preventif

dalam mengurangi keluhan nyeri haid. Status nutrisi sangat berpengaruh pada produksi hormon yang terlibat dalam siklus menstruasi. Bukti empiris juga menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi normal memiliki risiko lebih rendah mengalami dismenoreia dibandingkan dengan mereka yang gizi kurang atau lebih. Edukasi gizi yang dikombinasikan dengan intervensi sederhana seperti penyusunan jadwal makan sehat, pemberian leaflet, dan diskusi kelompok terbukti mampu mengubah perilaku makan remaja menjadi lebih sehat.

Penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara status gizi yang diukur melalui IMT dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang, sebuah populasi yang belum pernah dikaji dalam penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini tidak hanya melihat ada atau tidaknya dismenore, tetapi juga mempertimbangkan variasi status gizi mulai dari gizi kurang, normal, lebih, hingga obesitas, sehingga memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai bagaimana kondisi gizi berperan terhadap tingkat nyeri haid.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso



1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso
2. Mengidentifikasi kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso
3. Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah kajian ilmiah mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh dengan gangguan menstruasi, khususnya dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso
2. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan reproduksi remaja dan gizi remaja putri di SMPN 2 Tenggarang Bondowoso

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah: Memberikan informasi penting untuk menyusun program edukasi kesehatan gizi dan reproduksi remaja.
2. Bagi remaja putri: Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga status gizi yang baik untuk mengurangi keluhan nyeri haid.
3. Bagi Tenaga Kesehatan: Menjadi dasar untuk menyusun intervensi promotif-preventif yang sesuai dalam upaya mengurangi kejadian disminorea.
4. Bagi Pemerintah Daerah: Memberikan data awal untuk perencanaan kebijakan di bidang kesehatan remaja dan gizi sekolah.



5. Bagi Institusi Pendidikan : Menjadi referensi dan sumber informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan pembelajaran khususnya mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

