

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang biasanya dilakukan setelah bangun tidur sampai jam 9 pagi yang memenuhi 20-25% kebutuhan gizi harian.<sup>1,2</sup> Sarapan sehat yang dilakukan secara teratur dapat membentuk hidup yang lebih teratur, meningkatkan dan memenuhi kebutuhan dan kualitas zat gizi harian, memberikan efek rasa kenyang yang lama sehingga dapat melakukan aktivitas sampai siang dan juga mengurangi keinginan untuk mengonsumsi kudapan tinggi kalori.<sup>3,4</sup> Melewati sarapan dapat meningkatkan risiko gangguan makan dan mempengaruhi fungsi ovarium dan uterus pada remaja perempuan.<sup>3</sup> Pada studi di Pakistan ditemukan terdapat 55,9% mahasiswa yang kadang-kadang dan jarang sarapan.<sup>4</sup> Pada penelitian yang dilakukan oleh Husnah di Banda Aceh ditemukan bahwa kebanyakan pelajar kadang-kadang sarapan (61,5%).<sup>5</sup>

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang ditandai dengan kram, intermiten, dan berpusat pada perut bagian bawah.<sup>6</sup> Dismenore dapat muncul karena adanya ketidakseimbangan hormon prostaglandin sehingga otot uterus berkontraksi kuat dan biasanya terjadi di awal menstruasi.<sup>7</sup> Prevalensi dismenore di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 16,8 – 81%.<sup>8</sup> Dismenore menyebabkan penurunan produktivitas dan penurunan kualitas hidup pada wanita.<sup>9</sup> Di Amerika Serikat ditemukan

hampir 90% wanita menderita dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat dan di Indonesia sebesar 54,9% dengan wanita dismenore dan sekitar 14% remaja tidak masuk sekolah karena dismenore.<sup>7, 8</sup>

Pada penelitian di Jepang, Palestina dan Cina ditemukan bahwa banyak mahasiswi yang melewatkan sarapan mempunyai angka kejadian dismenore yang tinggi dan menstruasi tidak regular.<sup>10</sup> Pada penelitian yang dilakukan oleh Husnah di Banda Aceh pada siswa SMA menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan dengan derajat dismenore.<sup>5</sup> Data mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dengan dismenore pada mahasiswi khususnya Fakultas Kedokteran yang memiliki lebih banyak kesibukan daripada fakultas lainnya belum banyak. Sehingga, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Saat ini belum banyak data mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dengan dismenore pada mahasiswi khususnya Fakultas Kedokteran yang dianggap memiliki lebih banyak kesibukan dibandingkan dengan fakultas lainnya. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

- 1.3.1. Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- 1.3.2. Bagaimana gambaran dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?
- 1.3.3. Bagaimana hubungan antara kebiasaan sarapan dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

#### 1.4.1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

#### 1.4.2. Tujuan Khusus

1.4.2.1. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.2. Untuk mengetahui gambaran dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2.3. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1. Manfaat Akademik**

Penelitian ini mempunyai manfaat untuk menjadi referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya atau penelitian yang serupa dengan penelitian ini.

### **1.5.2. Manfaat Praktis**

Dapat menambah wawasan dan informasi kepada tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan dengan dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

