

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena gizi dan pertumbuhan merupakan hubungan intergal. Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan linear (Irianto, 2014).

Menstruasi merupakan proses alami dan wajar dalam kehidupan wanita. Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun ada beberapa dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan, sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan dalam melaksanakan kegiatan, keluhan pada saat menstruasi salah satunya berupa dismenore yang terjadi pada saat menstruasi atau setelah menstruasi (Baziad, 2008). Pada Penelitian Putri (2018) nyeri haid atau dismenore dapat berdampak pada aktivitas belajar pada remaja. Aktivitas belajar dapat berupa menurunnya konsentrasi belajar, kurangnya semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan absen meninggalkan jam pembelajaran dikarenakan rasa nyeri yang dialami.

Prevalensi kejadian dismenore pada wanita di dunia cukup besar. Berdasarkan data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan diberbagai negara dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan angka kejadian dismenore sebesar 90% pada perempuan berusia kurang dari 19 tahun (Anugroho dan Ari, 2011). Menurut Savitri dalam Silviani (2019), di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sedangkan angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56% (Fatmawati, dkk, 2016). Menurut penelitian Simanjuntak (2018) di SMA Negeri 1 Barus, terdapat 72 siswi diantaranya sebanyak 27 siswi (37,5%) mengalami dismenore ringan, sebanyak 25 siswi (34,7%) mengalami dismenore sedang, dan sebanyak 20 siswi (27,8%) mengalami dismenore berat.

Dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh aktivitas abnormal saraf dan otot serviks uterus ataupun hormon prostaglandin yang meningkat dan menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi. Dismenore sekunder disebabkan oleh masalah patologis dirongga panggul (Jannah dan Sri, 2017). Nyeri haid terutama dismenore primer disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor asupan gizi. Prostaglandin yang berlebih

disebabkan oleh kurangnya zat gizi mikro yang meliputi vitamin dan mineral yang memicu terjadinya dismenore (Dewantari, dkk, 2012).

Beberapa zat gizi mikro yang dapat mengurangi dismenore, diantaranya adalah mengonsumsi kalsium. Kalsium merupakan zat gizi mikro yang berperan dalam interaksi protein di dalam otot yaitu aktin dan miosin. Kurangnya kalsium dalam darah dapat menyebabkan otot tidak bisa mengendur sesudah kontraksi sehingga menyebabkan tubuh akan kaku dan dapat menimbulkan kejang (*Dysmenorrhea*) (Dewantari, dkk, 2012). Hasil penelitian yang sejalan dengan hal tersebut dilakukan oleh Safitri, dkk (2015) dimana nilai *p-value* sebesar 0,000 artinya pada penelitian ini terdapat hubungan antara asupan kalsium dengan dismenore pada siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Palu.

Selain kalsium zat gizi mikro yang dapat mengurangi dismenore adalah zat besi. Zat besi adalah komponen utama yang memiliki peranan penting dalam pembentukan darah (*hemopoiesis*), yaitu mensintesis hemoglobin. Salah satu fungsi hemoglobin adalah untuk mengikat oksigen yang selanjutnya diedarkan ke seluruh tubuh, apabila kadar hemoglobin kurang maka oksigen yang diikat dan diedarkan hanya sedikit, sehingga mengakibatkan oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang pada saat itu mengalami vasokonstriksi sehingga menimbulkan rasa nyeri (Tjokronegoro, 2004). Pada penelitian Maula (2017) menyatakan responden dengan kategori asupan zat besi kurang, 93% mengalami dismenore primer. Sedangkan responden dengan

asupan zat besi cukup 50% mengalami dismenore primer dengan nilai *p-value* sebesar 0,014 artinya terdapat hubungan signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian dismenore primer pada siswi di SMK Muhammadiyah Bumiayu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari (2020) didapatkan hasil bahwa dari 22 orang siswi SMA Negeri 1 Ambarawa yang mengalami dismenore tanpa intervensi sebanyak 10 responden (45,5%), sebanyak 5 responden (22,7%) mengalami dismenore dengan intervensi dan sebanyak 7 responden (31,8%) tidak mengalami dismenore. Intervensi tersebut seperti mengompres perut dengan air panas, konsumsi obat atau jamu pereda nyeri, dan penggunaan aroma terapi.

Berdasarkan data asupan FFQ semikuantitatif dari 22 responden (100%) didapatkan hasil pengukuran asupan kalsium dalam kategori kurang, dan 22 responden (100%) asupan zat besi dalam kategori kurang, tidak ada responden dengan kategori asupan kalsium dan zat besi baik maupun lebih. Seluruh responden tidak mengonsumsi tablet Fe yang diberikan oleh pemerintah maupun suplemen Fe lainnya. Beberapa responden yang diwawancara tidak suka makan sumber sayuran hijau, buah dan jarang konsumsi daging atau sumber protein hewani lainnya. Sehingga konsumsi sumber zat besi dan kalsium masih terbatas, dan sebagian besar responden mengonsumsi susu kental manis dibandingkan dengan susu tinggi kalsium maupun olahan susu lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan kalsium pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.
- b. Mendeskripsikan asupan zat besi pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.
- c. Mendeskripsikan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.

- e. Menganalisis hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi tentang hubungan antara asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

2. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan informasi dan masukan untuk menjadi bahan pembelajaran kedepannya sekolah dapat memberikan edukasi dan fasilitas tentang pentingnya hubungan antara asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Sebagai informasi dan data yang berguna dalam kegiatan perencanaan di bidang kesehatan pada remaja.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian terkait hubungan antara asupan kalsium dan zat besi dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA Negeri 1 Ambarawa.