

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang anak akan mengalami perubahan fisik dan psikis pada tubuhnya saat usia remaja sebagai tanda ia telah memasuki masa pubertas. Salah satunya seperti remaja putri yang akan mengalami menstruasi. Pada saat terjadinya menstruasi sebagian besar remaja putri akan mengalami masalah tidak nyaman berupa nyeri. Nyeri yang dirasakan saat terjadinya menstruasi disebut dengan *dismenorea*. *Dismenorea* dapat dibagi menjadi 2 yaitu *dismenorea primer* dan *dismenorea sekunder* (Devi, 2012).

Di Indonesia prevalensi *dismenorea* pada tahun 2009 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea primer* dan 9,36% *dismenorea sekunder* (Proverawati dan Misaroh, 2009 dalam Karlina, 2014) . Berdasarkan hasil penelitian Putri pada tahun 2017 mengenai Hubungan Antara Nyeri Haid (*Dismenorea*) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta, didapatkan hasil sebanyak 86% siswi mengalami *dismenorea*, dari hasil tersebut sebanyak 92% menyatakan bahwa aktivitas belajar menjadi terganggu. Dilihat dari hasil penelitian Casteli pada tahun 2018 mengenai Hubungan Tingkat Konsumsi Fe, Vitamin C Dan Status Anemia Dengan Kejadian *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sukawati diperoleh hasil bahwa 75,9% mengalami *dismenorea* dan yang tidak mengalami *dismenorea* 24,1%. Nyeri *dismenorea* yang dirasakan berbeda - beda, seperti nyeri ringan, sedang atau bahkan nyeri yang berat sehingga penderita tidak dapat melakukan aktifitas fisik (Casteli, 2018). Adapun gejala yang dirasakan seperti nyeri perut bagian bawah yang mencengkam,

sakit kepala, mual, muntah, nyeri punggung, diare bahkan sampai pingsan. Remaja putri yang mengalami *dismenorea* akan mengganggu aktivitas belajar, hal ini diakibatkan oleh rasa nyeri yang timbul, sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu konsentrasi saat proses pembelajaran. Akibatnya muncul keinginan untuk tidak mengikuti mata pelajaran yang berlangsung sehingga akan berhubungan dengan ketidakhadiran di kelas yang akan menyebabkan siswa dapat tertinggal mata pelajaran dan berpengaruh negatif pada prestasi belajarnya (Setiawan dan Lestari, 2018).

Beberapa zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral dipercaya dapat meringankan masalah yang terjadi saat menstruasi (Devi, 2012). Diantara zat gizi tersebut, yang juga mempunyai keterkaitan dengan kejadian *dismenorea* seperti kalsium (Ca), seng (Zn), dan vitamin E (*tokoferol*). Kalsium diyakini dapat membantu mengurangi *dismenorea*. Kalsium merupakan zat yang diperlukan untuk kontraksi otot, termasuk otot pada organ reproduksi. Bila otot kekurangan kalsium, maka otot tidak dapat mengendur setelah kontraksi, sehingga otot menjadi kram (Almatsier, 2009). Seng berperan sebagai anti inflamasi dan antioksidan yang dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah sehingga dapat meringankan rasa nyeri akibat kontraksi otot uterus (Manuaba et al., 2007 dalam Mundarti, Pratikto, dan Tribowo, 2014). Vitamin E dikenal sebagai antioksidan yang dapat mengurangi nyeri dengan mengatur produksi hormon prostaglandin. Hormon inilah yang menyebabkan peningkatan kontraksi otot rahim sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Devi, 2012).

SMA Negeri 8 Denpasar merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terletak di kawasan Denpasar Utara, memiliki siswa tahun ajaran 2018/2019

sebanyak 1260 orang, yang terdiri dari 619 orang siswa dan 641 orang siswi. Setiap siswi tentu akan mengalami menstruasi setiap bulannya. Saat mengalami menstruasi, adapun masalah yang dialami yaitu berupa nyeri perut bagian bawah (*dismenorea*). Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti pada siswi SMA Negeri 8 Denpasar pada bulan Juli 2019, dari 20 siswi yang diwawancarai sebanyak 14 orang (70%) mengalami *dismenorea* dan sebanyak 6 orang siswi (30%) tidak mengalami *dismenorea*. Sebagian besar siswi yang diwawancarai rata-rata mengalami kenaikan nafsu makan dan ada juga yang mengalami penurunan nafsu makan menjelang menstruasi. Hal tersebut akan merubah pola makan siswi yang akan berdampak pada kesehatan tubuh, khususnya saat menstruasi dengan kejadian *dismenorea*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang hubungan tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Menghitung prevalensi kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- b. Menentukan tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- c. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi kalsium dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi seng dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi Vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan dan informasi berkaitan dengan tingkat konsumsi dengan kejadian *dismenorea primer*. Selain itu digunakan sebagai tambahan bahan pustaka dan menambah sumber bacaan untuk dapat memperkaya pengetahuan bagi pembaca. Serta dapat juga dijadikan sebagai data dasar untuk bahan penelitian lebih lanjut terutama yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut

a. Bagi peneliti

Dengan hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan penulis mengenai hubungan tingkat konsumsi kalsium, seng dan vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.

b. Bagi SMA Negeri 8 Denpasar

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *dismenorea primer* bagi seluruh siswi SMA Negeri 8 Denpasar, sehingga dapat dilakukan pencegahan dengan meningkatkan asupan kalsium, seng dan vitamin E.

c. Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya dibidang gizi masyarakat mengenai hubungan kalsium, seng dan vitamin E dengan kejadian *dismenorea primer* pada remaja putri.