BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Prevalensi remaja perempuan di Indonesia menurut Survei Penduduk Antar Sensus 2019, usia 10-14 tahun sebanyak 11.232,4 juta orang dan usia 15-19 tahun sebanyak 10.888,0 juta. (Badan Pusat Statistik, 2020)

Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Aida,. 2020). Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid (dismenorea). Dismenorea merupakan nyeri di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi. (Inddi Nursyafitri, *et al*,. 2019)

Faktor-faktor yang mempengaruhi dismenorea bermacam macam diantaranya adalah menstruasi pertama pada usia yang amat dini, periode menstruasi yang lama, status gizi, kebiasaan olahraga, stress, riwayat keluarga dan asupan nutrisi. Zat gizi juga berpengaruh terhadap kejadian dismenorea salah

satunya zat besi, Zat besi memiliki peranan dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan zat besi menyebabkan terganggunya pembentukan hemoglobin, sehingga jumlah hemoglobin dalam sel darah merah akan berkurang dan akan mengakibatkan dismenorea. (Nur Masruroh, *et al*., 2019)

Dapat di lihat dari penelitian Kartika rohmah (2016) Responden yang memiliki asupan zat besi pada kategori kurang, lebih besar mengalami rasa nyeri atau dismenorea dari pada responden yang memiliki asupan zat besi normal. Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0.586 dan *p-value* sebesar 0.000 ($p<0.05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian *dismenore* pada siswi di SMK Batik 2 Surakarta.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenorea yaitu kebiasaan olahraga. Seperti latihan-latihan olahraga yang ringan, perempuan yang berolahraga sekurang-kurangnya dua kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah otot-otot perut (Syarifah, *et al*,. 2019). Dari hasil penelitian Indah Kusmindarti (2018) menunjukan bahwa dari Hasil uji fisher exact test dengan hasil 0,024 < 0,05 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea di Komunitas senam aerobik dr Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto.

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenorea. Di Amerika Serikat pada tahun 2012 angka kejadian dismenorea adalah sebesar 72,9% dan di Swedia sekitar 72% (Larasati & Atalas,. 2016). Sedangkan di Indonesia Berdasarkan data departemen kesehatan RI tahun 2017, angka kejadian dismenorea primer pada

remaja perempuan usia 16-19 tahun sekitar 54,89% sedangkan dismenorea sekunder sebanyak 9,36% dari jumlah wanita yang sedang menstruasi. (Aida,. 2020)

Prevalensi dismenorea berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif, menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2015 dalam jurnal Putri (2020) angka kejadian dismenorea di Bali diperkirakan sebesar 48,05% yang mengalami dismenorea. Dilihat dari hasil penelitian Wayan Citra pada tahun 2019 mengenai Prevalensi Dismenorea dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar diperoleh hasil bahwa 74,42% mengalami dismenorea dan proporsi paling tinggi ditemukan pada remaja umur 14-16 tahun pada kelompok remaja dengan status gizi normal dan kelompok yang jarang berolahraga. (Wayan Citra, dkk,. 2018)

SMA Negeri 1 Selemadeg salah satu sekolah menengah atas yang terletak di Kabupaten Tabanan, Kec. Selemadeg, Bajera. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah maupun siswi di SMA Negeri 1 Selemadeg menyatakan bahwa belum pernah ada penyuluhan atau penelitian mengenai dismenorea, baik dari pihak Puskesmas ataupun mahasiswa jurusan kesehatan.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada tanggal 03 Maret 2021 yang dilakukan terhadap 10 orang siswi kelas XI di Sekolah SMA Negeri 1 Selemadeg, didapatkan hasil bahwa 9 orang siswi (90%) mengalami dismenorea saat menstruasi, sedangkan 1 orang siswi (10%) diantaranya hanya mengalami dismenorea disaat tertentu saja.

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian

dismenorea pada remaja putri yang berumur 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Selemadeg.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selemadeg.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selemadeg

2. Tujuan Khusus :

a) Menilai tingkat konsumsi zat besi pada remaja putri.

b) Mengidentifikasi frekuensi kebiasaan olahraga pada remaja putri.

c) Mengukur proporsi kejadian dismenorea pada remaja putri.

d) Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

e) Menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap wawasan dan informasi baru berkaitan dengan hubungan tingkat konsumsi zat

besi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberi informasi terhadap siswa putri tentang hubungan tingkat konsumsi zat besi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 1 Selemadeg.