

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase penentuan jati diri dimana individu mengalami eksplorasi psikologi pada kehidupannya. Rentang umur remaja yaitu 10-19 tahun (WHO,2019). Menurut Psikologis, remaja akan mengalami peralihan dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan moral antara fase anak-anak menuju dewasa (Walyani, 2020). Ciri perubahan biologis yang terjadi pada remaja ditandai dengan menstruasi sebagai indikator kematangan seksual (Solehati *et al.*, 2018).

Menstruasi adalah fase pendarahan bulanan yang terjadi selama masa subur wanita tetapi tidak selama kehamilan. Selama masa haid, sebagian remaja putri mengalami perubahan fisik dan emosi serta kejang otot perut (kram). Mayoritas wanita mengalami ketidaknyamanan selama awal periode mereka. Selain itu, ada beberapa wanita yang mengalami menstruasi tanpa keluhan. Namun, sebagian kecil penderita dismenore juga mengalami menstruasi yang disertai dengan keluhan (Agustin, 2018).

Dismenore merupakan nyeri atau kram pada bagian perut bawah yang dapat menjalar ke area pinggang, paha hingga betis yang terjadi pada saat menstruasi. Remaja putri sering mengeluhkan perut kram. Hal itu disebabkan oleh kadar prostaglandin yang tinggi dapat merangsang kontraksi otot yang sangat kuat sehingga otot-otot menjadi menegang dan timbul rasa kram (Asar, 2017)

*World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa terdapat kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia yang mengalami dismenore dengan diantaranya sebanyak 10-15% mengalami dismenore berat (WHO, 2017). Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 64,2% (Rikesdas, 2018) dan di Jawa Barat diperkirakan 54,9% (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2015). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang sejalan bahwa terdapat 88% remaja putri mengalami dismenore (Afriani *et al.*, 2022).

Dismenore dapat disebabkan beberapa hal yaitu asupan gizi yang tidak tercukupi, aktivitas fisik yang kurang dan tingkat stres. Selain itu, pengetahuan remaja putri juga berpengaruh pada kejadian dismenore seperti cara penanganan yang baik dan pemilihan makanan yang tepat untuk dikonsumsi. Asupan zat gizi mikro berupa Kalsium, Magnesium, Fe dan Zink yang tidak tercukupi dapat menstimulasi sekresi prostaglandin berlebihan yang berisiko akan kejadian dismenore.

Pengetahuan merupakan sesuatu hasil yang didapatkan setelah seseorang melakukan pengamatan pada suatu objek untuk dapat menentukan suatu tindakan. Pengetahuan mempengaruhi seseorang untuk menentukan langkah awal dalam menyikapi suatu permasalahan (Ningsih dan Andar, 2022). Remaja yang memiliki pengetahuan rendah akan sulit untuk mengatasi dismenore. Hal tersebut diakibatkan karena adanya ketidaktahuan dalam pemilihan makanan yang baik dan bergizi sehingga asupan yang diperoleh tidak adekuat. Pengetahuan yang cukup bagi remaja putri terkait dismenore akan berpeluang 5 kali melakukan hal positif dan tepat dalam penanganan dismenore dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang baik (Wira, 2018).

Kalsium berfungsi pada interaksi protein di bagian otot yakni aktin dan myosin. Selain itu, Kalsium sebagai zat yang digunakan pada saat kontraksi otot organ reproduksi. Jika kadar Kalsium dalam darah yang rendah maka otot dapat menjadi kejang karena gangguan relaksasi setelah kontraksi (Dewi *et al.*, 2019). Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Kesatrian 2 Kota Semarang bahwa terdapat 43 siswi atau sebesar 82,7% dengan konsumsi asupan Kalsium tergolong kategori kurang, dari 82,7% tersebut terdapat 76,9% siswi yang mengalami dismenore (Rosvita *et al.*, 2018).

Magnesium berperan dalam menurunkan pelepasan katekolamin yang mengakibatkan kekuatan kontraksi myometrium menjadi redah dan dapat meminimalisir rasa nyeri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulia Wahyuni dan Dhea Sabha bahwa asupan Magnesium tergolong kurang dari AKG pada kelompok yang mengalami dismenore (Wahyuni *et al.*, 2021).

Zink dalam mineral berfungsi untuk menjaga membrane sel dari berbagai senyawa sitotoksik. Zink mengatur enzim *Cyclooxygenase-2* (COX-2) yang

berperan sebagai analgesic (Juniar, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nindi bahwa asupan Zink yang kurang mengalami tingkat nyeri haid sedang sebanyak 62,3% (Nindi, 2021).

Zat besi memiliki peran pada kadar Hemoglobin dalam sumsum tulang. Pada saat asupan zat besi tidak tercukupi maka akan mengakibatkan anemia yang berhubungan dengan kekuatan daya tahan tubuh menjadi berkurang juga. Hal tersebut dapat mengakibatkan dismenore karena daya tahan tubuh yang lemah ketika menstruasi (Hidayati *et al.*, 2017). Penelitian yang telah dilakukan oleh Masruroh menunjukkan bahwa sebanyak 45,5% remaja putri mengalami dismenore dengan asupan zat besi yang tidak adekuat (Masruroh *et al.*, 2019).

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor resiko terjadinya dismenore. Akitivitas yang rendah menyebabkan menurunnya distribusi oksigen pada sirkulasi sitemik sehingga meningkatkan persepi atau titik kesadaran terhadap nyeri (Wibawati, 2021). Perempuan yang sering melakukan aktivitas fisik memiliki resiko dismenore yang rendah dan berolahraga minimal 1x dalam seminggu dapat meredakan nyeri abdomen bagian bawah (D. R. Lestari *et al.*, 2018). Rikesdas 2018 menyatakan bahwa kelompok umur 15-19 tahun memiliki proporsi aktivitas yang kurang dengan rata-rata minimal  $\geq 150$  menit dalam seminggu sebesar 49,6% (Rikesdas, 2018). Peneliti lain juga menyatakan bahwa terdapat persentase sebesar 80,4% siswi memiliki aktivitas fisik yang kurang mengalami dismenore (Sugiyanto, 2020).

Stres juga mempengaruhi terhadap kejadian dismenore. Stres merupakan suatu respon dan penanganan yang diberikan individu saat menghadapi keadaan atau kejadian yang dapat mengancamnya. Dampak buruk yang ditimbulkan dari stres yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur dan mudah mengalami nyeri ketika menstruasi atau dismenore yang diakibatkan oleh terganggunya kerja sistem endokrin (Sandayanti *et al.*, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat 51 orang yang mengalami stress ringan atau sebesar 64,6% dan dismenore primer dimana jauh lebih besar dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami stres dan dismenore (Putri *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dan juga penelitian mengenai faktor pada remaja putri yang dapat mempengaruhi kejadian dismenore yang ada sebelumnya, peneliti

tertarik untuk meneliti dan juga mengkaji lebih lanjut mengenai “Determinan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Kota Depok Tahun 2023”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi kejadian dismenore pada remaja cukup tinggi dibuktikan dengan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa terdapat kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia yang mengalami dismenore (WHO, 2017). Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 54,89% dan di Jawa Barat diperkirakan 54,9% (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2015). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang sejalan bahwa terdapat 88% remaja putri mengalami dismenore (Afriani *et al.*, 2022).

Adapun terdapat faktor yang berpengaruh pada kejadian dismenore yaitu pengetahuan yang kurang, asupan zat gizi berupa mineral (Kalsium, Magnesium, Zink, Fe), aktivitas fisik, tingkat stres. Pada fase menstruasi, remaja putri yang mengalami dismenore cenderung akan terganggu pada masalah produktivitas. Hal tersebut dikarenakan terjadi nyeri perut pada saat menstruasi sehingga kegiatan yang dilakukan tidak leluasa atau terbatas.

Studi pendahuluan yang dilakukan menyatakan bahwa dari 10 siswi yang mengalami dismenore sebanyak 9 orang dengan nyeri sedang. Selain itu, pada SMAN 9 Kota Depok belum banyak diteliti terkait kejadian dismenore sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait apakah terdapat hubungan antara pengetahuan tentang dismenore, asupan kalsium, asupan magnesium, asupan zink, asupan zat besi, aktivitas fisik dan tingkat stress pada remaja putri di SMAN 9 Kota Depok?

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis gambaran umum di SMA Negeri 9 Kota Depok
- b. Menganalisis prevalensi kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- d. Menganalisis hubungan antara asupan Kalsium terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- e. Menganalisis hubungan antara asupan Magnesium terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- f. Menganalisis hubungan antara asupan Zink terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- g. Menganalisis hubungan antara asupan Fe terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- h. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- i. Menganalisis hubungan antara tingkat stres terhadap dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok
- j. Menganalisis faktor dominan yang paling berhubungan dengan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 9 Kota Depok

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi responden**

Responden diharapkan dapat memperluas informasi terkait faktor resiko yang berhubungan terhadap kejadian dismenore. Responden diharapkan dapat memilih penanganan yang tepat ketika mengalami dismenore. Responden dapat membiasakan perilaku hidup sehat.

### **I.4.2 Bagi Sekolah**

Masyarakat diharapkan dapat menganalisis faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian dismenore. Masyarakat diharapkan mendapatkan wawasan lebih

terkait pengetahuan terkait dismenore. Masyarakat diharapkan dapat memilih tindakan yang tepat saat mengalami dismenore.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber informasi terkait faktor risiko dismenore. Studi ini dapat memberikan gambaran tentang prevalensi dismenore. Penelitian ini diantisipasi untuk melayani sebagai panduan untuk intervensi.