

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia yang sangat penting. Masa remaja juga merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa tersebut banyak ditandai dengan perubahan baik fisik, mental maupun psikososial. Salah satu perubahan yang dialami oleh remaja, khususnya remaja putri adalah menstruasi (Saguni dkk, 2013).

Menstruasi merupakan siklus reproduksi pada wanita. Gangguan-gangguan yang berhubungan dengan menstruasi dapat mengakibatkan gangguan dalam proses reproduksinya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan menstruasi dapat memberi pengaruh pada wanita dalam proses reproduksinya sehingga penting bagi wanita untuk memahami proses menstruasi agar dapat menjalankan fungsi reproduksi secara optimal (Kusmiran, 2011).

Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang mereka alami berupa kram, nyeri karena ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi yang disebut dismenore. Dismenore adalah istilah medis untuk gangguan menstruasi, gejala-gejala dari dismenore dapat berupa rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah dan punggung bawah, sakit kepala, mual hingga pingsan pada sebelum atau selama menstruasi (Sembiring, 2011).

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah yang sering menjadi keluhan wanita saat memasuki siklus menstruasi. Pada dasarnya nyeri haid merupakan hal yang lumrah dialami oleh seorang wanita. Hanya saja keluhan ini perlu mendapat perhatian khusus jika mengganggu aktivitas sehari-hari. Meskipun mengganggu tak banyak wanita yang mencari penanggulangan dan memberi perhatian lebih pada keluhan ini karena menganggap nyeri haid merupakan hal yang sudah biasa dan bisa hilang seiring berjalannya waktu. Dismenore merupakan keluhan sakit pada bagian bawah perut yang dirasakan ketika haid yang biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche. Kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalami dismenore primer dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat.

Prevalensi kejadian dismenore masih tinggi, angka kejadian dismenore di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hampir 95% wanita mengalami dismenore. Di Indonesia belum ada angka pasti untuk kejadian dismenore, tetapi telah ada penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hal tersebut. Pada tahun 2008, prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Santoso, 2008). Penelitian yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 2 Medan

didapatkan hasil bahwa yang mengalami dismenore primer sebesar 85,9% (Sirait, 2014). Menurut penelitian pada siswi SMAN 13 Bandar Lampung yang mengalami dismenore primer sebesar 90,6% (Anisa, 2015). Wanita yang mengalami dismenore berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk kuliah dan kerja. Penurunan pada prestasi akademis dan kegiatan sosial juga akan terjadi (Singh et al., 2008).

Hasil penelitian Ningsih (2014) mengatakan bahwa hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri 7 Manado terbanyak memiliki pengetahuan kurang sebanyak 54,5% dan memiliki perilaku penanganan dismenore kurang sebanyak 50,0%. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang didapat dan pendidikan tentang dismenore di sekolah. Meningkatnya aktivitas fisik, berupa kehidupan sosial dan kesibukan remaja, akan memengaruhi kebiasaan makan mereka.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Kemenkes RI, 2013).

Kementerian Kesehatan RI (2013) membagi aktivitas fisik menjadi tiga yakni berat, sedang dan ringan. Aktivitas berat seperti mengangkat beban berat, mencangkul dan berolahraga aerobik. Aktivitas sedang adalah aktivitas yang bisa membuat nafas lebih cepat dari normal seperti membereskan rumah, sedangkan aktivitas ringan dalam kehidupan seperti berjalan kaki biasa dan santai. Remaja membutuhkan aktivitas fisik karena akan menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan dan dalam kurun waktu yang panjang selama kehidupan mereka. Salah satu keuntungannya adalah melancarkan sirkulasi darah. Kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

Beberapa zat gizi juga mempunyai keterkaitan dengan kejadian dismenore. Menurut Nelson (2005) peningkatan asupan makanan makanan seperti serat, kalsium, kedelai dan makanan olahannya, buah-buahan dan sayuran serta mengonsumsi multi vitamin dan mineral suplemen yang mengandung dosis tinggi magnesium dan vitamin B6 (pyridoxine), kalsium, Seng, vitamin E, dan minyak ikan (omega-3) dapat mencegah dan mengobati dismenore. Kurangnya asupan vitamin dan mineral pada remaja putri khususnya kalsium, magnesium, dan niasin memiliki hubungan terhadap tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh siswi kelas X MAN 2 Model Medan (Matanari, 2011).

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Pada saat haid fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Dan bila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid. Status gizi perlu diperhatikan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja, karena status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi baik dari faktor usia terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan selama menstruasi maupun lamanya hari menstruasi (Mulastin, 2011).

Hasil studi pendahuluan pada bulan April yang dilakukan di tiga SMA Jakarta Barat terhadap kejadian Dismenore, diperoleh dari tiga SMA yang diteliti dengan sampel 30 orang didapatkan satu SMA yang banyak mengalami kejadian dismenore yaitu SMAN 57 Jakarta Barat. Berdasarkan data dan uraian di atas, peneliti ingin meneliti **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenore, Aktivitas Fisik, Konsumsi Vitamin (B6 & E) dan Mineral (Kalsium & Magnesium), Status Gizi Dan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.**

1.2. Identifikasi Masalah

Dismenore merupakan keluhan sakit pada bagian bawah perut yang dirasakan ketika haid yang biasanya muncul pada hari pertama sampai beberapa hari kemudian. Rasa nyeri pada saat menstruasi sangat menyiksa bagi wanita. Keluhan seperti ini perlu mendapatkan perhatian khusus jika mengganggu aktivitas sehari-hari.

Remaja membutuhkan aktivitas fisik karena akan menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan dan dalam kurun waktu yang panjang selama kehidupan mereka. Salah satu keuntungannya adalah melancarkan sirkulasi darah. Peningkatan asupan makanan seperti serat, kalsium, kedelai dan makanan olahannya, buah-buahan dan sayuran serta mengonsumsi multi vitamin dan mineral suplemen yang mengandung dosis tinggi magnesium dan vitamin B6 (*pyridoxine*), kalsium, Seng, vitamin E, dan minyak ikan (omega-3) dapat mencegah dan mengobati dismenore. Status gizi perlu diperhatikan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan remaja, karena status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menstruasi baik dari faktor usia terjadinya menstruasi, adanya keluhan-keluhan selama menstruasi maupun lamanya hari menstruasi

1.3. Pembatasan Masalah

Agar tidak menyimpang dari sasaran dan permasalahan, serta dengan segala keterbatasan waktu dan biaya maka peneliti hanya membahas masalah dengan meneliti hubungan tingkat pengetahuan dismenore, aktivitas fisik, konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium), status gizi

dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dismenore, aktivitas fisik, konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium), status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.

1.5. Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dismenore, aktivitas fisik, konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium), status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.

1.5.1 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui distribusi remaja putri berdasarkan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- b. Mengetahui distribusi tingkat pengetahuan dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- c. Mengetahui distribusi aktivitas fisik pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- d. Mengetahui distribusi konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium) pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- e. Mengetahui distribusi status gizi pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- f. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dismenore dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.
- h. Menganalisis hubungan konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium) dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.

- i. Menganalisis hubungan status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.

1.6. Manfaat Penelitian

- Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi penulis dalam melakukan penelitian dibidang kesehatan khususnya gizi.
- Bermanfaat bagi masyarakat mengetahui hubungan tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium), status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri.
- Penelitian ini bisa dijadikan sumber data untuk penelitian selanjutnya.

1.7. Keaslian atau Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Tahun	Tujuan	Metode	Hasil
1	Fitratur Rahmah Agustina, Ernawati Nasution, Fitri Ardiani	Gambaran Konsumsi Sumber Vitamin Dan Mineral, Status Gizi, Dan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smp Shafiyatul Amaliyyah Tahun 2015	2015	Untuk mengetahui gambaran konsumsi sumber vitamin D dan mineral, status gizi, dan kejadian dismenorea pada remaja putrid.	Penelitian bersifat deskriptif dengan desain penelitian crossectional	Hasil penelitian menunjukkan Kebanyakan remaja putri masih kekurangan asupan vitamin dan mineral, dan kejadian dismenorea yang dikeluhkan oleh remaja putri paling banyak berada pada kategori sedang
2	Yuli S. BR Sitorus, Sri Rahayu Sanusi, Maya Fitria	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea Dan Tindakan Dalam Penanganan Dismenorea Di Smp Swasta Kualuh Kabupaten	2015	Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenore dan tindakan dalam penanganan	Penelitian survey dengan menggunakan pendekatan explanatory research	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara pengetahuan dengan tindakan dan sikap dengan tindakan dalam penanganan dismenorea.

		Labuhan Batu Utara Tahun 2015		dismenorea.		
3	Dyah Pradnya Paramita	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi Smk Ypkk I Sleman Yogyakarta	2010	Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea.	Penelitian survey analitik dengan pendekatan waktu cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif tingkat pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenorea.
4	Warih Kusumatuk	Hubungan Antara Asupan Gizi Vitamin B6 dan Kalsium Terhadap Kejadian Pra Menstruasi Sindrom Pada Siswi Kelas X SMA Bhinneka Karya 2 Boyolali	2013	Untuk mengetahui asupan gizi vitamin B6 dan kalsium terhadap kejadian pra menstruasi sindrom.	Penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan crosssectional	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan gizi kalsium terhadap kejadian pra menstruasi sindrom pada siswi.

Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perbedaan jenis variabel, lokasi pengambilan sampel, dan populasi penelitian. Adapun variabel penelitiannya adalah variabel bebas yaitu tingkat pengetahuan dismenore, aktivitas fisik, konsumsi vitamin (B6 & E) dan mineral (Kalsium & Magnesium), status gizi dan variabel terikat yaitu kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI SMAN 57 Jakarta Barat Tahun 2018.