

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari (Nurwana, Yusuf Sabilu, 2017). Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan sebelum atau saat menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Karakteristik dismenore seperti sakit yang menusuk, nyeri yang hebat disekitar bagian bawah perut. Nyeri yang terasa dibagian bawah perut biasanya terjadi di hari pertama sampai kedua setelah pengeluaran darah. Derajat nyeri berkurang setelah pengeluaran darah yang sangat banyak. Nyeri haid bukanlah penyakit melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan pada organ panggul (Khairunnisa, 2017)

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (Khairunnisa, 2017)

Menurut WHO tahun 2010 diketahui 90% wanita mengalami dismenorea, dimana 10-15% mengalami dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea yang terjadi di beberapa negara cukup tinggi seperti yang terjadi di Amerika Serikat ditemukan 60 – 91% wanita di semua wilayah mengalami dismenorea. Studi prevalensi di Meksiko (2010) sebanyak 64% diantaranya mengalami dismenore (Cholifah dan Handikasari, 2015). Sebuah penelitian yang dilakukan di India (2008) ditemukan prevalensi dismenore sebesar 73,83% di mana dismenore berat sebesar 6,32%, dismenore sedang sebesar 30,37% dan dismenore ringan sebesar 63,29% (Utami, Ansar, 2013)

Masalah ini terdapat data perempuan yang mengalami dismenore di Indonesia dari derajat ringan sampai berat mencapai 74,1%. Sekitar 50% wanita yang haid

mengalami dismenore dan 10% diantaranya mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat di tempat tidur (Ermiatun, 2011). Dilaporkan bahwa 52% pelajar Yogyakarta tidak dapat melakukan aktivitasnya dengan maksimal selama menstruasi (Kurniawati, Dewi, dan Kusumawati, 2011). Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% setiap perempuan di dunia mengalami angka kejadian nyeri menstruasi. Penelitian ini menunjukkan 15% dari subyek penelitian menyatakan bahwa dismenore telah mengganggu kehidupan sehari-hari (Proverawati, A, dan Siti, 2009). Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder.

Hal yang membedakan terletak pada ada atau tidaknya kelainan pada panggul dismenore primer yang merupakan nyeri saat haid yang dirasakan tanpa disertai dengan kelainan pada panggul. Dismenore primer merupakan masalah yang cukup krusial bagi para remaja perempuan karena dapat mengganggu aktivitas. Dismenore primer menyebabkan mual, muntah, diare, sakit kepala, lemas, dan nyeri punggung sehingga dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar (Tristiana, 2017). Dismenore sekunder biasanya rasa nyeri yang disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi dan terjadi pada awal siklus menstruasi biasanya berlangsung bertahan lebih lama dan timbul pada usia 20 tahun (Dewa. Agung., Dedi, Silakarma., dan Ardhiata, 2014)

Terdapat faktor penyebab *dismenore* antara lain yaitu: kejiwaan, individual, sumbatan di saluran leher rahim, organ reproduksi wanita, endokrin, aktivitas fisik, kebugaran, riwayat keluarga, kadar Hb dan alergi (Yahya, 2011). Salah satu faktor yang dapat mencegah timbulnya dismenore primer adalah dengan olahraga atau kebugaran fisik. Kebugaran fisik adalah suatu kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Dewa. Agung., Dedi, Silakarma., dan Ardhiata, 2014). Seorang yang mempunyai kebugaran jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang baik maka berbagai sistem dalam tubuhnya dapat bekerja secara optimal untuk menghantarkan oksigen dan nutrisi ke organ dan jaringan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika terjadi dismenore primer, nyeri akan berkurang karena darah dan oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi (Dewa. Agung., Dedi, Silakarma., dan Ardhiata, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Dewa. Agung., Dedi, Silakarma., dan Ardhiata, 2014) didapatkan hasil dari 15 responden yang bugar, 6 orang (40%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 9 orang (60%) lainnya tidak mengalami dismenore primer. Sedangkan dari 34 responden yang tidak bugar, 30 orang (88,2%) diantaranya mengalami dismenore primer dan 4 orang (11,8%) tidak mengalami dismenore primer.

Asupan nutrisi juga memiliki pengaruh terhadap kejadian *dismenore*. Zat gizi yang berpengaruh antara lain adalah protein dan zat besi. Protein berfungsi sebagai pembangun, pengatur dan bahan bakar metabolisme tubuh. Protein merupakan penyedia asam amino yang merupakan komponen dari semua sel dalam tubuh. Transferin dan feritin merupakan jenis protein yang membantu mengangkut dan menyimpan zat besi. Kekurangan asupan protein dapat mengakibatkan rendahnya kadar hemoglobin yang merupakan ikatan protein globin dan heme sehingga terjadinya anemia yang mempengaruhi dismenore (Ely Eko Agustina, 2016). (Rupali, P.A. Sanjay, K.S & Patle, 2015) meneliti hubungan antara pola menstruasi terhadap anemia pada remaja India, dengan hasil prevalensi anemia adalah 90,83%. Secara signifikan lebih banyak jumlah remaja dengan anemia memiliki siklus menstruasi tidak teratur, dismenorea dan sindrom pramenstruasi.

Zat besi juga berpengaruh pada Dismenore karena memiliki peranan dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan zat besi juga menyebabkan terganggunya pembentukan hemoglobin, sehingga jumlah hemoglobin dalam sel darah merah akan berkurang. Kondisi hemoglobin yang rendah pada sel darah merah, menyebabkan tubuh kekurangan oksigen dan menyebabkan anemia. Berdasarkan penelitian (Casteli, 2018) dihasilkan rata-rata tingkat konsumsi zat besi (Fe) sampel yaitu 32.7% dari kecukupan (AKG) dengan tingkat konsumsi yang paling tinggi yaitu 84.81% dari kecukupan dan paling rendah yaitu 10.19% dari kecukupan. Tingkat konsumsi Fe dalam kategori kurang yaitu 78 sampel (99%).

Pada anemia ini adalah gejala dari kondisi yang mendasari, seperti kehilangan komponen darah, elemen tak adekuat atau kurang nutrisi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah yang mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkutan

sel darah. Menurut WHO, kriteria seseorang yang mengalami anemia bila kadar Hemoglobinnya kurang, hal ini khususnya sering terjadi awal-awal masa dewasa. Beberapa faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenorea primer antara lain faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin, faktor alergi, dan faktor konstitusi yang salah satunya disebabkan oleh anemia (Vitiasaridessy, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Feni, 2014. menunjukkan bahwa remaja putri yang kadar Hb kurang dari 12gr% ada 85,1% dan remaja putri yang mengalami dismenorea ada 80,9%.

Ehrental dkk dalam (Retnoningrum Dyah, 2014) mengungkapkan bahwa riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) yang mengalami dismenorea menyebabkan seorang wanita untuk menderita dismenorea, hal ini berhubungan karena kondisi anatomis dan fisiologis saluran reproduksi dari seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Oleh karena itu riwayat keluarga juga memiliki peran pada keadaan menstruasi yang mengali dismenore. Berdasarkan hasil penelitian (Retnoningrum Dyah, 2014). Ada hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea berat pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Miftahul Ulum Ungaran. Kejadian dismenorea berat pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Miftahul Ulum Ungaran sebanyak 18 orang (33,3%). Riwayat dismenorea berat dalam keluarga pada remaja putri di SMP Islam Terpadu Miftahul Ulum Ungaran sebanyak 9 orang (16,7%).

Disminore dapat menyerang siapa saja terutama remaja perempuan, termasuk santri. Santri merupakan orang yang sedang menuntut pengetahuan agama di sebuah pondok pesantren. Menurut data pendidikan Islam tahun 2011-2012, jumlah santri adalah 3.759.198 orang yang terbesar di 27.230 pondok pesantren di seluruh Indonesia, terdiri dari 1.886.748 santri laki laki dan 1.872.450 santri perempuan. Dari data tersebut di ketahui bahwa 49,81% santri di indonesia merupakan santri perempuan yang mungkin saja memiliki kecenderungan mengalami dismenore primer dan berisiko terganggu aktivitasnya. Hal ini di khawatirkan akan berpengaruh pada kualitas santri kedepannya (Tristiana, 2017). Remaja wanita yang tinggal di pondok pesantren setiap hari harus menjalani rutinitas yang padat dan serba apa adanya yang menuntut mereka untuk dapat

agar lebih mandiri. Tingkat kemandirian mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yang beragam mulai dari aktivitas fisik ringan, sedang, sampai berat. Selain tingkat kemandirian, fasilitas olahraga yang dapat mereka gunakan dengan leluasa juga dapat meningkatkan aktivitas fisik para santriwati (Khairunnisa, 2017)

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas yang dijelaskan pada latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai analisis perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo. Pada seorang yang mempunyai kebugaran dari berbagai sistem dalam tubuhnya dapat bekerja secara optimal untuk menghantarkan oksigen dan nutrisi ke organ dan jaringan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ketika terjadi dismenore primer, nyeri akan berkurang karena darah dan oksigen dapat tersalurkan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi (Dewa, dkk. 2014). Begitu juga dengan asupan zat gizi seperti protein dan zat besi, protein berfungsi sebagai pembangun, pengatur, dan bahan bakar metabolisme tubuh. Transferin dan feritin merupakan jenis protein yang membantu mengangkut dan menyimpan zat besi, jika kekurangan protein maka dapat mengakibatkan rendahnya kadar hemoglobin. Zat besi juga berpengaruh pada dismenore karena memiliki peran dalam pembentukan hemoglobin. Jika kondisi kadar hemoglobin yang rendah pada sel darah merah, menyebabkan tubuh kekurangan oksigen dan menyebabkan anemia yang salah satunya penyebab dismenore. Dan riwayat keluarga yang mengalami dismenore menyebabkan dismenore parah, hal ini karena kondisi anatomis dan fisiologi seseorang pada umumnya hampir sama dengan orang tua atau saudara perempuannya.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas bahwa terdapat beberapa faktor masalah yang mempengaruhi dismenore pada siswi maka penulis membatasi penelitian ini hanya tentang analisis perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi

SMPN 2 Kaduhejo. Karena faktor tersebut sangat besar pengaruhnya terhadap terjadinya disminore daripada faktor yang lain.

1.4 Rumusan Masalah

Dari beberapa masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu Bagaimana analisis perbedaan antara asupan protein dan zat besi, kebugaran dan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo Pandeglang Banten.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis perbedaan antara asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore siswi SMPN 2 Kaduhejo Pandeglang Banten.

1.5.2 Tujuan Khusus

Beberapa dari tujuan khusus dibawah ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik santri putri (usia)
- b. Mengidentifikasi asupan protein dan zat besi, kebugaran pada siswi SMPN 2 Kaduhejo
- c. Mengidentifikasi kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo
- d. Menganalisis perbedaan asupan protein berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo
- e. Menganalisis perbedaan asupan zat besi berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo
- f. Menganalisis perbedaan kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.2 Manfaat Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai pengetahuan dan wawasan baru bagi diri sendiri dan mahasiswa gizi mengenai perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo.

1.6.3 Manfaat Bagi FiKes UEU

Dapat memperluas penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo.

1.6.4 Manfaat Bagi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan bagi praktisi dan mahasiswa gizi mengenai perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo.

1.6.5 Manfaat Bagi Anak Remaja

Untuk mengetahui perbedaan asupan protein dan zat besi, kebugaran berdasarkan kejadian dismenore pada siswi SMPN 2 Kaduhejo. Agar anak remaja dapat mengetahui kejadian yang berhubungan dengan dismenore.

1.7 Keterbaruan Penelitian

No	Judul	Tahun	Nama	Masalah	Metode	Hasil
1.	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe	2016	Khairunnisa, Nora Maulina	Hal ini karena Nyeri haid merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh wanita yang mengalami menstruasi.	Cros Sectional	Berdasarkan hasil penelitian pada 74 santriwati MAS Ulumuddin Uteunkot-Cunda Kota Lhokseumawe tahun 2016 menunjukkan sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 40,5% karena

No	Judul	Tahun	Nama	Masalah	Metode	Hasil
						frekuensi olahraga yang sering dilakukan seperti kegiatan olahraga di madrasah, kegiatan ekstrakurikuler, dan sebagian santriwati juga melakukan olahraga untuk mengisi waktu luang pada sore hari di asrama.
2.	Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri	2014	Feny Vitiasaridessy	Faktor dominan yang mempengaruhi penyebab kurangnya kadar Hb (anemia) adalah perdarahan saat menstruasi dan asupan gizi yang tidak terpenuhi.	Cros Sectional	Berdasarkan hasil penelitian seperti pad Tabel 5.3 menunjukkan bahwa 40 (85,1%) remaja kadar Hb-nya <12gr% (anemia) dan 7 (14,9%) remaja kadar Hb-nya >12gr%.
3.	Hubungan Kadar Hemoglobin	2018	Sofia Mawaddah, Ida Misrayani	Gangguan saat menstruasi yang paling	Cross Sectional	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil

No	Judul	Tahun	Nama	Masalah	Metode	Hasil
	Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja		Pratiwi	sering dikeluhkan pada remaja putri adalah dismenorea dan faktor yang mempengaruhi nya yaitu faktor defisiensi hemoglobin.		yaitu 56 responden (62,2%) mengalami kadar Hb ≥ 12 gr/dl, 34 responden (37,8%) mengalami kadar Hb ≤ 12 gr/dl, dengan lama haid ≥ 7 hari sebanyak 38 responden (4,2%). Sementara itu, 56 responden (62,2%) mengalami dismenorea sedang, dengan riwayat keturunan dismenorea 37 responden (41,1%) dan 34 responden (37,8%) mengalami dismenorea berat dengan lama haid ≥ 7 hari sebanyak 38 responden (42,2%).

No	Judul	Tahun	Nama	Masalah	Metode	Hasil
4.	Hubungan Antara Asupan Kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi Di Smk Batik 2 Surakarta	2015	Kartika Rohmah Hidayati, Elida Soviana, Nur Lathifah Mardiyati	Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi <i>dismenore</i> , salah satunya yaitu asupan zat gizi. Beberapa asupan zat gizi yang berhubungan dengan <i>dismenore</i> yaitu kalsium dan zat besi.	cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan kalsium (83.6%) dan asupan zat besi (71.6%) kategori kurang, sedangkan sebagian besar kejadian <i>dismenore</i> yang dialami termasuk dalam kategori nyeri sedang 1 (22.4%).
5.	Hubungan <i>Dismenore</i> Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon	2013	Fersta Cicilia Apriliani Saguni, Agnes Madianung, Gresty Masi	Salah satu aktivitas yang dapat terganggu adalah aktivitas belajar. <i>Dismenore</i> sering dialami oleh remaja putri yang ada pada usia produktif.	cross sectional	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan angka kejadian <i>dismenore</i> di SMA Kristen I Tomohon mencapai 91,7%, Responden yang mengalami <i>dismenore</i> menunjukkan bahwa aktivitas belajar mereka

No	Judul	Tahun	Nama	Masalah	Metode	Hasil
						terganggu akibat nyeri haid yang dirasakan dengan presentase 68,9%

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki pembeda yaitu:

- a. Tempat penelitian
- b. Waktu penelitian
- c. Memiliki perbedaan variabel dengan penelitian sebelumnya yaitu asupan protein, kebugaran.
- d. Menggabungkan antara kejadian kebugaran, asupan protein dan zat besi, berdasarkan kejadian dismenore pada santri putri
- e. Melakukan penelitian di SMPN 2 Kaduhejo dan belum pernah ada yang meneliti di SMPN 2 Kaduhejo dengan kesamaan variabel dengan penelitian ini.

