

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, pada tahap remaja terjadi periode pematangan organ reproduksi yang disebut masa pubertas. Pubertas seorang perempuan salah satunya ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan suatu kondisi adanya pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi setiap bulan secara berulang kecuali pada masa kehamilan (Hidayati *et al.*, 2017)

Rata-rata remaja yang mengalami menstruasi mengalami keluhan *dismenore* primer. *Dismenore* adalah rasa nyeri yang timbul disekitar perut bagian bawah yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Manan, 2013). Prevalensi *dismenore* primer di Indonesia cukup banyak, namun hal ini kurang mendapatkan perhatian dan biasanya dianggap sebagai hal yang wajar terjadi. Padahal *dismenore* primer dapat menimbulkan kondisi tidak nyaman, menurunnya produktivitas serta menghambat aktivitas sehari-hari. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Larasati & Alatas, 2016). *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja perempuan, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat.

Menurut (Cunningham *et al.*, 2013) bahwa dua hari pada saat awal seorang perempuan mengalami menstruasi merupakan konsentrasi tertinggi dari kadar prostaglandin yang mengakibatkan kondisi *dismenore* primer. Rasa nyeri di sekitar perut bagian bawah dengan gejala yang khas bersamaan dengan menstruasi dan menghilang setelah pemberian terapi empirik, dapat diduga merupakan diagnosa *dismenore* primer. *Dismenore* primer biasanya disertai dengan keluhan lain seperti diare, mual, muntah, rasa lemah, sakit kepala, pusing, bahkan dapat menimbulkan demam hingga hilangnya kesadaran.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada remaja perempuan antara lain usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi,

kebiasaan olahraga, riwayat keluarga dan status gizi. Pada saat seorang remaja mengalami *dismenore* primer dengan kegiatan atau aktifitas fisik yang berlebihan akan semakin memperberat kondisi *dismenore* (Anurogo & Wulandari, 2011).

Remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak izin sekolah untuk beristirahat dibandingkan dengan yang tidak mengalami *dismenore*. Dampak yang terjadi jika *dismenore* primer tidak ditangani dengan baik maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat menjadi faktor yang menimbulkan perasaan tidak nyaman saat menstruasi (Anurogo & Wulandari, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati *et al.*, 2017) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dengan kejadian *dismenore* primer pada siswi di SMK Batik 2 Surakarta. Semakin tinggi asupan kalsium maka semakin rendah tingkat nyeri *dismenore* yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maula *et al.*, 2017) pada siswi SMK Muhammadiyah Bumiayu dengan hasil yaitu ada hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dan kejadian *dismenore*. Semakin tinggi konsumsi kalsium semakin rendah tingkat nyeri *dismenore*. Namun, penelitian yang dilakukan pada mahasiswi FIK dan FKM UI mengenai hubungan antara konsumsi produk susu dengan kejadian *dismenore* primer mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi produk susu sapi dengan kejadian *dismenore* primer (Silvana, 2012). Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan kalsium dengan *dismenore* primer.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23-24 Januari 2020 kepada siswi SMAN1 Kota Sukabumi melalui kuisisioner berupa pertanyaan mengenai karakteristik menstruasi dan kejadian *dismenore* primer, didapatkan permasalahan yaitu 96.1% mengalami *dismenore* primer dengan tingkat nyeri yaitu tidak nyeri hanya 4.2%, nyeri ringan 28.6%, nyeri sedang 47.3%, sedangkan nyeri berat 19.9%.

Ditemukannya perbedaan hasil pada penelitian terdahulu, besarnya prevalensi *dismenore* primer di SMAN1 Kota Sukabumi, serta kondisi *dismenore* primer yang dialami sendiri oleh peneliti, maka beberapa hal tersebut membuat penulis sangat

tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Hewani dan Kalsium, Tingkat Stres Serta Kebiasaan Olahraga Terhadap Derajat Nyeri *Dismenore* Primer Pada Siswi SMAN1 Kota Sukabumi.

## 1.2 Identifikasi Masalah

*Dismenore* menyebabkan rasa nyeri di sekitar perut bagian bawah, menjalar hingga ke punggung bagian bawah dan tungkai. Biasanya rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam, namun setelah dua hari akan menghilang. *Dismenore* juga bisa disertai sakit kepala, mual, sembelit, diare serta sering buang air kecil, terkadang hingga muntah. Meskipun adanya prevalensi *dismenore* primer yang cukup tinggi, namun hal ini kurang mendapatkan perhatian dan dianggap sebagai hal yang wajar terjadi pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi. Padahal *dismenore* primer dapat menyebabkan ketidaknyamanan, menurunnya produktivitas dan menghambat aktivitas sehari-hari. *Dismenore* primer juga dapat menyebabkan konsentrasi dan motivasi belajar menurun, jika derajat *dismenore* primer berat, remaja perempuan memerlukan resep obat sebagai langkah untuk mengurangi rasa nyeri (Prawirohardjo, 2007) dalam (Dahlia, 2020).

Salah satu faktor *dismenore* primer pada remaja perempuan adalah asupan makanan. Berdasarkan penelitian bahwa tingkat konsumsi *fast food* tertinggi adalah golongan pelajar yaitu sebesar 83,3% (Heryanti, 2019). Remaja perempuan perlu mendapatkan asupan makanan dengan jenis yang beragam serta mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi. Hal tersebut sangat dibutuhkan saat kondisi menstruasi. Pada fase luteal saat mengalami menstruasi terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal tersebut diabaikan maka dampaknya dapat terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa tidak nyaman saat menstruasi (Irianto, 2014). Selain itu, terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja karena adanya pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis serta peningkatan aktivitas. Asupan makanan pada remaja perempuan sebaiknya mengandung jumlah zat gizi lebih tinggi dan lengkap dari masa sebelumnya, terutama makanan sumber zat besi karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulannya (Bardosono, 2006).

Menurut penelitian sebelumnya bahwa semakin tinggi asupan kalsium maka rasa nyeri semakin berkurang (Hidayati *et al.*, 2017). Hasil dari penelitiannya yaitu terdapat hubungan signifikan antara asupan kalsium dengan kejadian *dismenore* pada siswi di SMK Batik 2 Surakarta. Wuri Wulandari (2018) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa, tidak ada hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian *dismenore* primer pada remaja putri di SMP Darul Hijrah Putri Martapura.

Tingkat nyeri *dismenore* primer salah satunya dipengaruhi juga oleh tingkat stres dan kebiasaan olahraga. Dengan kondisi pandemi Covid 19 dan era *New Normal* yang dialami saat ini, banyak siswi yang belajar dari rumah dan adanya keterbatasan dalam beraktivitas seperti biasanya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Yikealo D *et al.*, 2018) dalam (Putri *et al.*, 2020), bahwa sebagian besar mahasiswa di *Eritrea Institute of Technology* cenderung mengalami stres tingkat sedang (71%). Hasil penelitian tersebut bahwa stresor yang paling sering menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar untuk jangka waktu yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak, dan beban akademik (23,5%).

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Ketika hormon adrenalin meningkat maka menyebabkan otot tubuh mengalami tegang termasuk otot rahim dan dapat menyebabkan nyeri haid.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Masalah *dismenore* primer pada wanita usia subur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu menstruasi pertama pada usia dini kurang dari 11 tahun, kesiapan dalam menghadapi menstruasi, periode menstruasi yang lama, aliran menstruasi yang hebat, merokok, riwayat keluarga, kegemukan, dan konsumsi alkohol (Pramardika & Fitriani, 2019). Selain itu *dismenore* primer juga dipengaruhi oleh asupan makan, kebiasaan olahraga dan tingkat stres. *Dismenore* primer banyak faktor penyebab yang mempengaruhinya dan belum bisa diteliti semuanya oleh peneliti. Peneliti mengambil empat variabel ini karena berdasarkan beberapa penelitian terdahulu didapatkan hasil yang berbeda serta adanya

ketertarikan peneliti terhadap variabel tersebut. Agar penelitian ini lebih terarah maka penelitian dibatasi pada variabel dependen yaitu *dismenore* primer, sedangkan tingkat kecukupan protein hewani dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga sebagai variabel independen.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan protein hewani dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga terhadap derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi SMAN 1 kota Sukabumi?”.

#### 1.5 Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan tingkat kecukupan protein hewani dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga terhadap derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi SMAN1 Kota Sukabumi.

##### 1.5.1 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- b. Mengidentifikasi karakteristik menstruasi siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- c. Mengidentifikasi asupan protein hewani siswi 12 IPA SMAN1 Kota Sukabumi.
- d. Mengidentifikasi asupan kalsium siswi 12 IPA SMAN1 Kota Sukabumi.
- e. Mengidentifikasi derajat nyeri *dismenore* primer siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- f. Mengidentifikasi tingkat kecukupan protein hewani pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- g. Mengidentifikasi tingkat kecukupan kalsium pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- h. Mengidentifikasi tingkat stres pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- i. Mengidentifikasi kebiasaan olahraga pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.

- j. Menganalisa hubungan tingkat kecukupan protein hewani dengan derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- k. Menganalisa hubungan tingkat kecukupan kalsium dengan derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- l. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi 12 IPA SMAN 1 Kota Sukabumi.
- m. Menganalisa hubungan antara kebiasaan olahraga dengan derajat nyeri *dismenore* primer pada siswi kelas 12 IPA di SMAN1 Kota Sukabumi.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Bagi Peneliti

Sebagai salah satu syarat untuk peneliti dalam menyelesaikan studi S1 Ilmu Gizi serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam mengatasi kondisi *dismenore* primer yang dialami.

### 1.6.2 Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi dan pembelajaran mengenai salah satu faktor yang berhubungan dengan *dismenore* primer serta cara mengurangi derajat nyeri *dismenore* primer.

### 1.6.3 Bagi Fakultas Kesehatan UEU

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru dalam bidang gizi, kesehatan dan olahraga.

### 1.6.4 Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber data, informasi kesehatan dan masukan untuk mengembangkan serta meningkatkan aktivitas program kesehatan untuk siswa-siswi yaitu UKS.

### 1.6.5 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi dan bahan referensi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya terkait *dismenore* primer.

## 1.7 Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan protein hewani, dan kalsium, tingkat stres serta kebiasaan olahraga terhadap derajat nyeri *dismenore* primer pada

siswi 12 IPA SMAN1 Kota Sukabumi belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya, namun ada beberapa penelitian yang sudah dipublikasi dengan tema yang serupa dengan penelitian ini antara lain :

Tabel 1 Keterbaruan Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
1	Wahidah Rahmawati (2019)	Faktor yang berhubungan dengan nyeri <i>dismenore</i> primer pada siswi SMAN15 Semarang	Observasi dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i>	Kuisisioner	Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan <i>dismenore</i> primer. (P <0.05). Semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi tingkat nyeri <i>dismenore</i> primer
2	Wuri Wulandari (2018)	Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Primer Pada Remaja Putri Di Smp Darul Hijrah Putri Martapura	Deskriptif Korelasi Dengan Pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Kejadian <i>Dismenore</i> Primer (Kuesioner)  Tingkat Stres (Kuesioner <i>Educational Stres Scale Adolescent</i> (ESSA))	Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan kejadian <i>dismenore</i> primer pada remaja putri di smp darul Hijrah Putri martapura (P=1,000)
3	Irma yanti (2018)	Pengaruh Stres, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian <i>dismenor</i> primer pada remaja putri	Observasi dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i>	Stres, status gizi dan aktivitas fisik (Kuisisioner)	Tidak ada pengaruh yang bermakna antara stres, status gizi dan aktivitas fisik terhadap kejadian <i>dismenore</i> (P>0.05)
4	Siagian (2018)	Hubungan konsumsi vitamin E dan kalsium dengan tingkat <i>dismenore</i> pada siswi SMAN1 Barus	Analitik dengan pendekatan <i>Cross- Sectional</i>	Asupan kalsium ( <i>recall</i> 24 jam dan FFQ)  <i>Dismenore</i> ( <i>Universal Pain Assessment Tool</i> )	Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi kalsium dengan tingkat <i>dismenore</i> (P 0.001). Semakin tinggi asupan kalsium, semakin rendah tingkat nyeri <i>dismenore</i> primer.
5	Nur Pratiwi Pasaeno (2017)	Hubungan Antara Obesitas Dan Stres Dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Mahasiswi D3 Kebidanan AKBID Pelita Ibu Kendari	Survey analitik dengan desain <i>Cross-Sectional</i>	Obesitas (penimbangan ) Stres (DASS) <i>Dismenore</i> ( <i>Universal Pain Assessment Tool</i> )	Ada hubungan yang signifikan antara stres dengan <i>dismenore</i> (P 0.026). Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat <i>dismenore</i>
6	Athiyatul Maula (2017)	Hubungan Asupan Kalsium, Magnesium dan Zat Besi dengan Kejadian	Observasional Dengan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i>	Asupan Kalsium (SQ-FFQ) <i>Dismenore</i>	Ada Hubungan yang signifikan antara Asupan Kalsium dan Zat Besi Dengan Kejadian <i>Dismenore</i> . (P<0.05),

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
		<i>Dismenore</i> Primer pada Siswi SMK Muhammadiyah Bumiayu		( <i>Universal Pain Assessment Tool</i> )	Semakin tinggi asupan kalsium, semakin rendah tingkat nyeri <i>dismenore</i> primer
7	Siti Nurjanah (2017)	Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian <i>dismenore</i> primer pada siswi SMK	Observasional Dengan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i>	Wawancara dan kuisioner	Kebiasaan olahraga tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap <i>dismenore</i> primer pada siswi SMK (P 0.989)
8	Elvera Zundha (2016)	Hubungan Antara Status Gizi dan Kerutinan Olahraga dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri	Observasional Dengan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i>	Kuisioner dan wawancara	Status gizi dan kerutinan olahraga berhubungan dengan kejadian <i>dismenore</i> pada remaja putri (P 0,027)
9	Kartika Rohmah Hidayati (2016)	Hubungan Antara Asupan Kalsium dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian <i>Dismenore</i> Pada Siswi Di SMK Batik 2 Surakarta	Observasional Dengan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i> .	Asupan Kalsium (FFQ-SQ) <i>Dismenore (Universal Pain Assessment Tool)</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalsium dengan kejadian <i>dismenore</i> primer P<0.05). Semakin tinggi asupan kalsium, semakin rendah tingkat nyeri <i>dismenore</i> primer.
10	Riska Safitri, dkk (2015)	Hubungan asupan kalsium dan aktivitas olahraga dengan kejadian <i>dismenore</i> pada siswi kelas XI SMAN 2 Palu	Survey analitik dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i>	Asupan kalsium ( <i>recall</i> 24 jam dan FFQ) <i>Dismenore</i> (kuisioner)	Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalsium dengan kejadian <i>dismenore</i> (P 0.000). Semakin tinggi asupan kalsium, semakin rendah tingkat nyeri <i>dismenore</i> primer.
12	Putri Dwi Silvana (2012)	Hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik dan konsumsi produk susu dengan <i>dismenore</i> primer pada mahasiswi FIK dan FKM UI	<i>Cross Sectional</i>	Karakteristik individu, aktifitas fisik dan konsumsi produk susu (kuisioner)	Tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi produk susu dengan <i>dismenore</i> primer. (P 0.889)