

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut WHO tahun 2017, masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2017). Sedangkan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Selama masa remaja, terjadi transformasi pada berbagai aspek seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Proses ini dikenal sebagai pubertas, dan salah satu gejalanya pada remaja perempuan adalah timbulnya menstruasi (Kemenkes RI, 2014).

Menstruasi pada remaja sebagai peristiwa yang normal walaupun pada kenyataannya banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid (dismenore). Dismenore primer ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut bagian bawah. Kram disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens, yang dimaksudkan untuk melepaskan lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan lagi (Sinaga et al., 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2017 angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8– 81% (WHO, 2017).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Ada beberapa wanita yang mengalaminya tanpa keluhan, tetapi ada juga beberapa wanita yang mengalaminya dengan keluhan, membuatnya lebih tidak nyaman. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 dan 6 November 2023 di SMA Negeri 1 Rantau Selatan didapatkan hasil 93% siswi mengalami dismenore primer. Dismenore primer pada remaja dapat berdampak buruk karena nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas belajar seperti sulit berkonsentrasi akibat ketegangan, kegelisahan, ketidaknyamanan, serta konflik emosional (Karlinda et al., 2022).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer di antaranya adalah status gizi dan aktivitas fisik. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore. Remaja dengan aktivitas fisik kurang memiliki kemungkinan 12,10 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik cukup (Aprilia et al., 2022). Faktor penyebab dismenore yang sering terjadi pada wanita yaitu riwayat dismenore dalam keluarga, usia *menarche* (≤ 12 tahun), status gizi tidak normal, asupan zink dan kalsium (Putri et al., 2023).

Beberapa zat gizi mikro juga dapat mengurangi nyeri pada dismenore primer dengan atau tanpa efek samping, diantaranya yaitu zink dan kalsium. Kebutuhan zink pada masa remaja perlu diperhatikan, karena zink merupakan bagian dari *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH) yang berfungsi pada masa pertumbuhan dan kematangan seksual pada remaja.

Zink juga dapat meningkatkan sirkulasi pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kram dan nyeri pada saat menstruasi (Ida, 2017). Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 dan 6 November 2023 di SMA Negeri 1 Rantau Selatan bahwa rata-rata asupan zink berdasarkan recall hari pertama dan kedua yaitu 46% termasuk kategori kurang mengonsumsi zink.

Kalsium berfungsi untuk kontraksi otot sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi (Ida, 2017). Remaja yang kurang mengonsumsi asupan kalsium memiliki kemungkinan 8,3 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan dengan remaja yang mengonsumsi asupan kalsium yang cukup. (Wildayani et al., 2023). Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 dan 6 November 2023 di SMA Negeri 1 Rantau Selatan bahwa recall hari pertama dan kedua dari 30 orang siswi didapatkan hasil 100% kategori kurang mengonsumsi kalsium dengan rata-rata konsumsi hanya 113 mg dari kebutuhan sebesar 1200 mg.

Berdasarkan hal yang dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Hubungan Asupan Zink dan Kalsium dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan".

1.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan peneliti dapat identifikasikan antara lain sebagai berikut:

1. Tingginya kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan.

2. Asupan zink dan kalsium pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rantau Selatan termasuk dalam kategori kurang.
3. Kurangnya asupan zink dan kalsium pada remaja putri dapat meningkatkan resiko terjadinya dismenore primer.

1.2 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Pengukuran dismenore dibatasi dengan penggunaan kuesioner tervalidasi yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS).
2. Data asupan zink dan kalsium dibatasi dengan pengambilan melalui *Semi quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).
3. Remaja putri yang terlibat dalam penelitian adalah kelas XI di SMA Negeri 1 Rantau Selatan.

1.3 Perumusan Masalah

Masalah penelitian sebagaimana dikemukakan di atas dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, suku, jumlah uang jajan, usia *menarche*, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua)?
2. Bagaimana asupan zink pada remaja putri?
3. Bagaimana asupan kalsium pada remaja putri?
4. Bagaimana dismenore primer pada remaja putri?
5. Bagaimana hubungan asupan zink dengan dismenore primer pada remaja putri?

6. Bagaimana hubungan asupan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri?
7. Bagaimana hubungan asupan zink dan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden (usia, suku, jumlah uang jajan, usia *menarche*, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua)
2. Asupan zink pada remaja putri
3. Asupan kalsium pada remaja putri
4. Dismenore primer pada remaja putri
5. Hubungan asupan zink dengan dismenore primer pada remaja putri
6. Hubungan asupan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri
7. Hubungan asupan zink dan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini ialah:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan asupan zink dan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri.
2. Memperluas wawasan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan asupan zink dan kalsium dengan dismenore primer pada remaja putri serta

diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan dapat digunakan oleh peneliti lainnya dalam penulisan karya ilmiah.

