

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja yaitu tahap perkembangan diri yang dimulai dengan pematangan organ tubuh. Selama masa ini terjadi berbagai perubahan termasuk perubahan hormon, fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut dikenal sebagai masa pubertas. Salah satu tanda dari masa pertumbuhan pada remaja perempuan yaitu dimulainya menstruasi (Kojo *et al.*, 2021). Pada remaja putri mengalami penurunan dan peningkatan hormon, hormon tersebut yaitu hormon progesterone dan hormon estrogen yang dapat mengakibatkan terlepasnya endometrium, proses tersebut dinamakan sebagai menstruasi (Rasyid *et al.*, 2021).

Menstruasi atau haid adalah proses terjadinya pendarahan yang disebabkan keluarnya lapisan endometrium bersamaan dengan sel telur yang tidak mengalami pembuahan. Dismenorea merupakan masalah kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan menstruasi (Wildayani *et al.*, 2023). Dismenorea merupakan kram menstruasi atau nyeri menstruasi yang terjadi sepanjang menstruasi (Ningrum *et al.*, 2023). Biasanya, rasa tidak nyaman saat menstruasi berasal dari perut bagian bawah dan menjalar ke betis. Rasa tidak nyaman ini juga disertai dengan nyeri perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang kuat selama proses pengeluaran darah menstruasi dari rahim (Kurniasih, 2024).

Dismenorea yaitu kondisi alami yang dialami oleh remaja putri selama periode menstruasi. Ketidaknyamanan dismenore sering berlangsung 48 hingga 72 jam dan dimulai beberapa hari sebelum menstruasi (Passe *et al.*, 2023). Dismenorea terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin pada lapisan endometrium selama periode menstruasi. Prostaglandin tersebut kemudian memasuki otot rahim dan memicu kontraksi yang mendukung proses pengeluaran endometrium. Kejadian dismenorea primer lebih sering ditemukan pada remaja yang memasuki usia dewasa muda (Pangestu & Fatmarizka, 2023).

Berdasarkan *World Health Organization* dalam Islami *et al* (2024) Prevalensi dismenorea di seluruh dunia sangat tinggi. Di setiap negara, persentase rata-rata wanita yang mengalami dismenorea lebih dari 50%. Dismenorea memengaruhi (72%) orang di Swedia. Di AS, 90% wanita menderita dismenorea, dengan 10% hingga (15%) diperkirakan mengalami kasus yang parah. Di Indonesia, dismenorea memengaruhi sekitar (54,89%) wanita. Dalam sebuah penelitian oleh Susanti *et al* (2023) di Universitas X di Kota Medan, Sumatera Utara, dengan 52 responden, 48 (92,3%) melaporkan mengalami dismenorea, sedangkan 4 (7,7%) melaporkan tidak mengalaminya.

Salah satu strategi nonfarmakologi yang digunakan untuk mengatasi rasa nyeri saat menstruasi adalah minum air putih. Dua jenis mineral yang ditemukan dalam air yang diminum wanita dapat membantu menyeimbangkan cairan tubuh yang pada gilirannya membantu aliran darah yang dibutuhkan rahim untuk kontraksi dan relaksasi. Hal ini dapat mengurangi keparahan

ketidaknyamanan saat menstruasi dan mengganggu kemampuan rahim untuk memompa darah dengan bebas. Selain itu, konsumsi air putih yang cukup juga dapat membantu suplai oksigen yang mengikat hemoglobin serta memulihkan volume sirkulasi darah sehingga memperlancar aliran darah selama menstruasi dan mengurangi rasa nyeri (Raysid *et al.*, 2021). Minum air putih sangat penting dan perlu mendapatkan perhatian khusus mengingat asupan air pada remaja cenderung masih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Dayfi (2022) bahwa kebiasaan minum air putih remaja (68,6%) kurang mengonsumsi air putih, kategori minum air putih cukup (27,4%) dan minum lebih sedikit sebanyak (3,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa asupan air putih remaja kurang dari asupan air putih yang telah dianjurkan.

Mineral tertentu, termasuk kalsium, dikaitkan dengan prevalensi dismenorea. Kalsium memainkan peran penting dalam cairan ekstraseluler dan intraseluler untuk mengendalikan sejumlah aktivitas sel, termasuk pembekuan darah, relaksasi otot, transmisi saraf, dan pemeliharaan permeabilitas membran sel. Sebab kekurangan kalsium meningkatkan kadar prostaglandin, hal itu dapat menyebabkan rasa nyeri bagian bawah sebelum atau selama menstruasi. Selama menstruasi, otot-otot yang kekurangan kalsium tidak rileks setelah berkontraksi. Hal ini disebabkan oleh kalsium yang merupakan elemen penting yang dibutuhkan untuk kontraksi semua otot, termasuk otot-otot di organ reproduksi. (Wildayani *et al.*, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari & Wirjatmadi (2024) diketahui (75%) remaja putri yang diteliti mengalami kurang asupan kalsium sedangkan sisanya yaitu (25%) remaja

putri kategori cukup. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa konsumsi kalsium pada remaja putri masih kurang dari kecukupan gizi yang dianjurkan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan Agustus 2023 terhadap sepuluh remaja putri di Desa Dolok Maraja, (90%) dari remaja putri tersebut mengalami dismenore setiap kali menstruasi, sedangkan (10%) dari remaja putri tersebut hanya mengalami menstruasi sesekali. Berdasarkan hasil wawancara, (90%) partisipan mengakui bahwa mereka tidak minum air putih sebanyak 2.150 mililiter per hari, yang merupakan jumlah yang dianjurkan untuk kecukupan gizi. Responden juga mengakui bahwa mereka hanya minum air putih setelah makan dan ketika haus karena mereka tidak mengetahui manfaat kesehatan dari minum air putih.

Dismenorea memiliki prevalensi yang tinggi dikalangan pelajar remaja putri. Dismenorea dapat mempengaruhi kualitas hidup, mengganggu pembelajaran di sekolah dan mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri. Salah satu penelitian *cross-sectional* menemukan bahwa jumlah penduduk remaja putri (16 - 21 tahun) memiliki prevalensi dismenorea sekitar (85,6%). Memahami gejala yang perlu diwaspadai dan cara menangani dismenore secara efektif sangatlah penting, terutama bagi remaja perempuan (Prabawati *et al.*, 2024).

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Asupan Air Putih dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Dolok Maraja Kecamatan Tapian Dolok Kabupaten Simalungun”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya asupan air putih pada remaja putri.
2. Rendahnya kesadaran remaja putri mengenai manfaat asupan air putih.
3. Tingginya kejadian dismenorea pada remaja putri.
4. Rendahnya asupan kalsium yang menyebabkan nyeri pada remaja putri.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Karakteristik remaja putri (Usia *menarche*, pendidikan responden, riwayat ibu dismenorea, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu dan besaran keluarga)
2. Asupan air putih dibatasi pada kategori cukup 2.150 ml dan kurang <2.150 ml.
3. Asupan kalsium dibatasi pada kategori cukup 1.200 mg dan kurang <1.200 ml.
4. Dismenorea dibatasi pada dismenorea primer dan pengukuran dismenorea menggunakan kategori tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat dan nyeri tidak tertahankan.
5. Subjek penelitian ini adalah remaja putri usia 16-18 tahun di Desa Dolok Maraja, Kecamatan Tapan Dolok, Kabupaten Simalungun.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik remaja putri (Usia *menarche*, pendidikan responden, riwayat ibu dismenorea, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu dan besaran keluarga) ?
2. Bagaimana asupan air putih pada remaja putri ?
3. Bagaimana asupan kalsium pada remaja putri ?
4. Bagaimana kejadian dismenorea pada remaja putri ?
5. Bagaimana hubungan asupan air putih dengan kejadian dismenorea pada remaja putri?
6. Bagaimana hubungan asupan kalsium dengan kejadian dismenorea pada remaja putri?
7. Bagaimana hubungan asupan air putih dan kalsium dengan kejadian dismenorea pada remaja putri ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik remaja putri (Usia *menarche*, pendidikan responden, riwayat ibu dismenorea, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu dan besaran keluarga)
2. Asupan air putih remaja putri.
3. Asupan kalsium remaja putri.

4. Kejadian Dismenorea remaja putri.
5. Hubungan asupan air putih dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.
6. Hubungan asupan kalsium dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.
7. Hubungan asupan air putih dan kalsium dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi remaja putri sebagai sumber informasi dan peningkatan pengetahuan gizi reproduksi terkait asupan air putih dan kalsium dengan kejadian dismenorea pada remaja putri. Diharapkan bagi remaja putri untuk menambah konsumsi asupan air putih dan kalsium sesuai kebutuhan gizi. Dengan demikian asupan air putih dan kalsium dapat membantu mengurangi kejadian dismenorea selama proses menstruasi.