

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea merupakan nyeri perut yang dialami pada saat menstruasi yang terjadi karena kram pada rahim yang menjalar hingga ke punggung atau kaki dan sering disertai dengan indikasi gastrointestinal dan indikasi neurologis seperti kelemahan umum.⁽¹⁾ Biasanya nyeri yang dirasakan hingga kurun waktu dalam waktu 24 jam kemudian setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea kadang disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare hingga sampai muntah.⁽²⁾ Dismenorea ialah keadaan klinis yang dialami semasa haid sehingga terganggunya aktivitas dan diperlukan konsumsi obat-obatan dengan indikasi perih atau rasa sakit di bagian perut hingga pinggul.⁽³⁾ Dismenorea diklasifikasikan menjadi dismenorea primer diduga terjadi karena kontraksi rahim disebabkan adanya rangsangan dari prostaglandin nyeri dirasakan semakin kuat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan melewati serviks terutama pada saluran serviks yang sempit. Sedangkan dismenorea sekunder didasari adanya kelainan kandungan.⁽²⁾

Prevalensi kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Sebanyak 90% dari wanita usia subur di dunia umumnya melewati permasalahan dikala haid serta lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenorea primer dengan 10-20% dari mereka hadapi indikasi yang parah.⁽⁴⁾ Di Amerika pada tahun 2012 angka nyeri ketika haid pada wanita mencapai 72,9% dan lebih dari 50% mengalami dismenorea setiap siklus haid.⁽⁵⁾ Di Kairo pada tahun 2016 terdapat 53,8% dari remaja putri menderita dismenorea sedang dan 25% dari mereka mengalami dismenorea berat.⁽⁶⁾ Indonesia memiliki prevalensi dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea

primer serta 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer dirasakan oleh 60-75% wanita usia subur yang lebih muda, dengan 3 perempat dari jumlah mereka tersebut hadapi perih ringan hingga berat serta seperempat lagi hadapi kram berat.⁽⁷⁾ Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Padang Sumatera Barat terdapat 74,5% siswi kelas X dan XI mengalami dismenorea primer.⁽⁸⁾

Indikasi lain yang dialami semacam perih perut bagian dasar yang mencengkram, sakit kepala, mual, muntah, perih punggung, diare hingga pingsan. Wanita usia subur yang merasakan dismenorea akan berpengaruh kepada kegiatan belajar, karena disebabkan oleh rasa perih yang mencuat, sehingga bisa menimbulkan ketidaknyamanan serta mempengaruhi konsentrasi dikala proses pembelajaran. Dampaknya timbul kemauan untuk tidak mengikuti mata pelajaran yang berlangsung. Ketidakhadiran di kelas menyebabkan siswa bisa ketinggalan mata pelajaran serta berpengaruh negatif pada prestasi belajarnya.⁽⁹⁾

Berbagai aspek penyebab dismenorea primer sudah diidentifikasi dalam berbagai literatur dengan hasil prevalensi yang sangat bermacam-macam. Aspek penyebab ini berhubungan dengan meningkatnya tingkatan peristiwa dismenorea primer yakni aspek kejiwaan, aspek konststitusi, aspek obstruksi kanalis servikal dan aspek endokrin.⁽¹⁰⁾ Kemudian usia menarche dini, belum pernah melahirkan, lama menstruasi, status gizi, stress dan aktivitas fisik.⁽¹¹⁾ Kebiasaan makan yang mempengaruhi asupan nutrisi diduga memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenorea.⁽¹²⁾

Sebagian zat gizi mikro meliputi vitamin serta mineral dipercaya bisa meringankan permasalahan dikala haid.⁽¹³⁾ Fe (zat besi) mempunyai fungsi dalam pembuatan hemoglobin. Defisiensi Fe (zat besi) mengganggu proses produksi hemoglobin berjalan tidak baik, sehingga kadar hemoglobin dalam sel darah menurun. Kadar hemoglobin yang

rendah pada sel darah merah dapat memicu terjadinya anemia. Tidak hanya itu hemoglobin juga berperan dalam pengikatan oksigen yang hendak diedarkan ke seluruh tubuh. Bila kadar hemoglobin kurang, dapat menyebabkan oksigen yang diedarkan sedikit tidak sesuai dengan kebutuhan, sehingga mengakibatkan oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah pada organ reproduksi yang sedang vasokonstriksi sehingga memicu rasa lelah dan gejala lainnya.⁽¹⁴⁾

Kalsium merupakan salah satu zat gizi mikro yang berperan dalam mengurangi dismenorea. Saat otot berkontraksi kalsium berfungsi pada interaksi protein pada otot, yaitu aktin dan miosin. Termasuk otot pada organ reproduksi. Ketika kalsium di dalam darah dalam kadar yang tidak normal, otot tidak dapat merelaksasi setelah kontraksi. Sehingga tubuh akan kaku dan mengalami kram.⁽¹⁵⁾ Jika kalsium tubuh tercukupkan, maka kalsium dapat mengurangi gejala kelainan mesntruasi seperti kram perut.⁽¹⁶⁾

Vitamin B6 berfungsi dalam fosforilasi PLP (piridoksal fosfat) serta PMP (pidoksanin fosfat) menjadi koenzim paling utama dalam transaminasi, dekarboksilasi serta reaksi lain yang berkaitan dengan metabolisme protein. Kekurangan vitamin B6 memunculkan indikasi-indikasi yang berkaitan dengan gangguan metabolisme protein, semacam lemah, mudah tersinggung hingga susah tidur.⁽¹⁵⁾ Vitamin B6 yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat mengendalikan produksi hormon serotonin, sehingga otak membuat otak menjadi lebih rileks menjelang menstruasi.⁽¹⁶⁾

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Masruroh menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki asupan zat besi kurang (50%) dan sebagian besar memiliki asupan vitamin E kurang (65,2%). Sedangkan kejadian dismenorea yang dialami hampir setengahnya termasuk dalam kategori nyeri ringan (45,5%). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan asupan zat besi dengan kejadian dismenorea.⁽¹⁷⁾ Hasil penelitian

Syarifah menunjukkan adanya hubungan antara asupan kalsium dengan dismenore (nyeri haid), ada hubungan antara asupan magnesium dengan dismenore (nyeri haid).⁽¹⁸⁾ Hasil penelitian Rahayu uji hubungan antara asupan zat gizi dengan sindrom pramenstruasi menyatakan beberapa asupan zat gizi memiliki hasil yang signifikan dengan PMS yaitu Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, dan Vitamin B6.⁽¹⁹⁾

Status gizi yang tidak seimbang bisa mempengaruhi fungsi organ tubuh termasuk fungsi organ reproduksi. Faktor nutrisi yang kurang pada seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Terutama pada fase luteal, seseorang membutuhkan nutrisi lebih. Jika ini diabaikan maka akan berdampak pada ketidaknyamanan saat menstruasi. Ketika keadaan perempuan yang kelebihan berat badan, komposisi lemak yang ada pada tubuh perempuan tersebut akan menyebabkan gangguan aliran darah ke organ reproduksi.⁽²⁰⁾ Teori ini didukung oleh penelitian Afthon bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenorea primer.⁽²¹⁾

Upaya pemerintah dalam penanganan kasus ini adalah pemberian tablet tambah darah (TTD). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) bahwa Remaja puteri yang mendapatkan tablet tambah darah (TTD) sebesar 76,2% yang terdiri dari sebanyak 80,9% diantaranya mendapatkan TTD di sekolah dan 19,1% menyatakan tidak didapatkan dari sekolah. Sedangkan yang tidak mendapatkan TTD sama sekali yaitu sebesar 23,8%. Sedangkan untuk vitamin b6 wanita usia subur masih belum mendapatkan distribusi dari pemerintah.⁽²²⁾

Puncak kejadian dismenore primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20-an. Kejadian ini mengalami penurunan seiring dengan pertambahan umur dan terjadinya peningkatan kelahiran.⁽⁹⁾ Dismenorea primer terjadi pada 90% wanita serta

dialami pada wanita setelah menarche dan berlanjut hingga usia pertengahan 20-an atau hingga mereka memiliki anak.⁽¹⁾

Perlunya dilakukan penelitian ini agar dapat mengetahui apakah asupan mikronutrien terutama zat besi, kalsium dan vitamin b6 tercukupi sesuai dengan AKG dan status gizi yang optimal untuk dapat mengurangi kejadian dismenorea primer pada wanita usia subur. Diharapkan dengan terpenuhinya asupan mikronutrien dan status gizi yang optimal wanita usia subur tidak terganggu dalam aktivitasnya selama masa haid berlangsung. Karena keterbatasan jarak oleh pandemic yang terjadi saat sekarang ini kami mengambil populasi penelitian adalah mahasiswi gizi universitas andalas yang sudah belajar mengenai *Food Recall 24 Hours* untuk mengurangi kesalahan dalam pengisian kuisioner.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium dan vitamin b6) dan status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa gizi universitas andalas.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Kalsium dan Vitamin B6) dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Gizi Universitas Andalas ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Kalsium dan Vitamin B6) dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Gizi Universitas Andalas Tahun 2020.

1.4 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Diketahui distribusi frekuensi kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
2. Diketahui distribusi frekuensi asupan zat besi pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
3. Diketahui distribusi frekuensi asupan kalsium pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
4. Diketahui distribusi frekuensi asupan vitamin b6 pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
5. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
6. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan asupan zat besi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
7. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan asupan kalsium dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
8. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan asupan vitamin b6 dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.
9. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan asupan status dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi gizi Universitas Andalas.



1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium dan vitamin b6) dan status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada wanita usia subur.

1.5.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium dan vitamin b6) dan status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada wanita usia subur, serta melalui penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di bangku perkuliahan.
2. Bagi wanita usia subur, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan menambah ilmu pengetahuan agar dapat lebih memperhatikan asupan gizi.
3. Bagi instansi pendidikan, hasil dapat dijadikan sumber referensi, bacaan dan wawasan mengenai gambaran asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium dan vitamin b6) dengan kejadian dismenorea pada wanita usia subur.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium, vitamin B6) dan status gizi dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa gizi Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan

desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dismoenorea primer dikumpulkan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) data asupan zat besi, kalsium vitamin B6 dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Recall 24 Hours* dan data status gizi diambil menggunakan kuisisioner terkait tinggi badan dan berat badan pada satu bulan terakhir responden untuk menghitung IMT.

