

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja atau “*adolescence*” (Inggris) berasal dari bahasa Latin “*adolescere*” dapat diartikan sebagai tumbuh ke arah kematangan, yang memiliki arti yang sangat luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik dan fungsi fisiologis. Masa pubertas pada remaja putri ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama (Lubis, 2013).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan (Lubis, 2013). Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu *dismenore*. *Dismenore* adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* lebih dikenal dengan sebutan “sakit menstruasi” atau sakit menstruasi yang parah. Rasa sakit *dismenore* bisa bermacam-macam, mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar, atau menusuk dan biasanya bersamaan dengan menorrhagia. *Dismenore* bisa dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi atau saat menstruasi dan biasanya berkurang saat perdarahan menstruasi mulai surut. *Dismenore* dibagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Disebut *dismenore* sekunder jika gejala-gejalanya berhubungan dengan penyakit, kelainan, atau abnormalitas struktural di dalam atau di luar rahim. Sedangkan *dismenore* primer tidak berkaitan dengan salah satu dari penyakit di atas (Verawaty, 2011).

Dismenore primer biasanya mulai saat usia remaja, saat dimana siklus ovulasi mulai teratur. Penyebab nyeri haid primer sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan bahwa kontraksi miometrium akan menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan rasa nyeri. Kontraksi

miometrium tersebut disebabkan oleh sintesis prostaglandin. Prostaglandin disebut dapat mengurangi atau menghambat sementara suplai darah ke uterus, yang menyebabkan uterus mengalami kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan terasa nyeri (Eby, 2006).

Pada umumnya wanita merasakan nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri perut saat haid atau *dismenore* yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Andriyani, 2013). Menurut Morgan dan Hamilton (2009), *dismenore* terjadi merata pada 40-80% wanita. Pada 5-10% wanita mengalami *dismenore* yang terlalu berat dan tidak tertahankan. Prevalensi secara umum menunjukkan bahwa sebanyak 40-50% wanita usia muda mengalami *dismenore* primer dengan presentase 15% menyumbang sebagai penyebab ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja (Dawood, 2006).

Penelitian di SMAN 2 Jember menyebutkan bahwa 419 (77%) siswi mengalami *dismenore*, dan 49 siswi (12%) tidak masuk sekolah akibat *dismenore*. Penanganan yang dilakukan oleh siswi dalam mengurangi dan mengatasi *dismenore* sejumlah 22 siswi (5%) melakukan olahraga, 98 siswi (23%) minum obat untuk mengurangi *dismenore*, dan 299 siswi (71%) dibiarkan ketika mengalami *dismenore* (Laili, 2012).

Rasa nyeri yang timbul diakibatkan oleh *dismenore* berkaitan dengan beberapa jenis zat gizi. Kekurangan konsumsi zat gizi tertentu dapat menimbulkan atau bahkan memperparah derajat *dismenore*. Beberapa zat gizi tersebut misalnya Magnesium, Vitamin C dan Zinc. Magnesium adalah mineral penting dalam mempertahankan otot dan dapat merelaksasi otot serta memberikan rasa rileks dengan cara memperbesar pembuluh darah sehingga mencegah kekejangan otot dan dinding pembuluh darah. Wanita dengan kekurangan magnesium akan menghasilkan otot yang terlalu aktif sehingga menyebabkan nyeri haid dan gejala yang hebat (Dewantari, 2013). Vitamin C dapat di gunakan untuk mempengaruhi kontraktilitas, tegangan dan merelaksasikan otot polos uterus atau menenangkan saraf (Proctor *et al*, 2009). Sedangkan Zinc memiliki kandungan antioksidan dan

anti-inflamasi yang berguna menghambat metabolisme prostaglandin sehingga asupan *Zinc* akan membantu mengurangi kram menstruasi (Eby, 2006).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan asupan Magnesium, Vitamin C dan *Zinc* dengan derajat *dismenore* primer pada siswi SMPN 1 Tanggul yang merupakan sekolah menengah pertama dengan jumlah siswi terbanyak se-Kecamatan Tanggul.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan asupan Magnesium, Vitamin C dan *Zinc* dengan derajat *dismenore* primer pada siswi SMPN 1 Tanggul?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan Magnesium, Vitamin C dan *Zinc* dengan derajat *dismenore* primer pada siswi SMPN 1 Tanggul.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisa asupan Magnesium, Vitamin C dan *Zinc* siswi SMPN 1 Tanggul.
- b. Menganalisa hubungan asupan Magnesium dengan derajat *dismenore* primer pada siswi SMPN 1 Tanggul.
- c. Menganalisa hubungan asupan Vitamin C dengan derajat *dismenore* primer pada siswi SMPN 1 Tanggul.
- d. Menganalisa hubungan asupan *Zinc* dengan derajat *dismenore* primer pada siswi SMPN 1 Tanggul.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Responden

Memberikan informasi tentang bagaimana asupan Magnesium, Vitamin C, dan *Zinc* berpengaruh dengan derajat *dismenore* primer serta memberi pemahaman kepada responden tentang asupan zat gizi yang dikonsumsi agar untuk selanjutnya dapat dijadikan acuan pemberian asupan zat gizi yang tepat bagi responden dan juga masyarakat disekitar.

b. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti dan memberikan informasi mengenai hubungan asupan Magnesium, Vitamin C, dan *Zinc* dengan derajat *dismenore* primer pada siswi.

c. Bagi Instansi

Memberikan informasi tentang hubungan asupan Magnesium, Vitamin C, dan *Zinc* dengan derajat *dismenore* primer pada siswi.