

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Lata Belakang

Masa remaja (*adolescence*) adalah masa peralihan atau transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, tahap dimana individu mengalami fase perkembangan di dalam kehidupan manusia (Febriana dkk, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan penduduk yang berusia 10 sampai 19 tahun. (WHO, 2015). Pada masa remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan lebih tinggi dan lebih besar akan tetapi terdapat perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Masa ini yang disebut dengan masa pubertas, yang ditandai dengan menstruasi (*menarche*) (Hutaganol dkk, 2015). Menstruasi adalah kejadian fisiologis yang terjadi pada perempuan ketika menginjak masa remaja, hal ini diketahui dengan hormon-hormon reproduksi mereka yang sudah mulai bekerja. Pada remaja putri menstruasi juga dapat dijadikan acuan sebagai kematangan seksual (Gustina & Djannah, 2015). Masalah yang sering terjadi pada kesehatan reproduksi remaja pada saat menstruasi adalah *disminore* atau nyeri saat menstruasi (Utari, 2016). Nyeri spasmodik yang dirasakan sebelum dan sesudah selama menstruasi disebut *disminore* (Evidence, 2017).

Disminore adalah salah satu gangguan pada saat menstruasi berupa rasa nyeri. *Disminore* dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, kondisi psikologis yang tidak stabil serta beberapa kondisi karakteristik yang dialami seseorang pada saat menstruasi (Rejeki S, 2019). *Disminore* dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *disminore* primer dan *disminore* sekunder (Hayati, 2018).

Prevalensi *disminore* pada remaja putri lebih tinggi daripada wanita usia dewasa tua. *Disminore* mengalami peningkatan dengan bertambahnya usia dan menurun pada saat setelah melahirkan. Pada *disminore* sekunder jarang ditemukan

pada remaja putri. Kejadian *disminore* pada negara berkembang menunjukkan 25-50% dari wanita dewasa dan 75% dari remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi, dan di lainnya mengeluh mengalami *disminore* berat (Pejc A, 2016). Angka kejadian *disminore* di dunia cukup tinggi. Sebanyak 50% wanita mengalami *disminore* dalam satu siklus menstruasi. Wanita yang mengalami nyeri pada saat menstruasi sebanyak 12% nyeri haid sudah berat, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan (Calis, 2016). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa prevalensi *disminore* pada remaja putri sebanyak 61,27% sampai 87,5% responden remaja putri mengalami *disminore* (Juniar, 2015). Hasil pengambilan data awal dari 74 mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember didapatkan hasil sebanyak 73% mahasiswi yang mengalami *disminore*.

Mekanisme *disminore* yaitu pada saat menstruasi hormon prostaglandin yang diproduksi oleh uterus mengalami kontraksi dan melepaskan lapisan rahim, sehingga menyebabkan terjadinya kram. Didalam saluran *gastrointestinal* hormone prostaglandin memicu adanya kontraksi otot dan spasme otot polos, yang dapat menyebabkan mual, muntah, dan diare. Prostaglandin juga dapat menyebabkan aliran darah menstruasi terhambat sehingga memperburuk rasa nyeri karena gumpalan darah harus melewati bukaan sempit leher di rahim, akibatnya leher rahim mengalami peregangan dan menyebabkan adanya kesakitan yang hebat bahkan pingsan (Rosniati & Ewina, 2015). *Disminore* sekunder adalah *disminore* yang disebabkan adanya kelainan pada kandungan (Karimah, 2018).

Penanganan nyeri pada *disminore* terbagi menjadi dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang biasanya sering dilakukan (Dwi Christina, 2016). Rasa nyeri yang di sebabkan *disminore* berkaitan dengan zat gizi dan aktivitas fisik. Kekurangan zat gizi bisa menimbulkan atau memperparah derajat *disminore*. Salah satu zat gizi tersebut seperti *zinc*. *Zinc* adalah salah satu zat anti inflamasi dan agen antioksidan yang cukup efektif sebagai salah satu mikronutrien yang dapat menghambat metabolisme prostaglandin. Pemberian *zinc* dapat memperbaiki sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi kram dan nyeri. *Zinc* juga

merupakan salah satu nutrisi yang dapat meningkatkan konversi asam lemak esensial sebagai anti inflamasi untuk prostaglandin (Gueltieri *et al*, 2014). Kajian literatur lain dari *cochraine* menyatakan bahwa konsumsi vitamin B1, E, *zinc* dan *magnesium* dapat membantu mengatasi nyeri haid (Sangesti *et al*, 2015). Prevalensi yang tinggi pada kejadian *disminore* dapat disebabkan karena pola makan yang kurang baik, waktu tidur yang kurang dari 6 jam, dan aktivitas yang kurang (Kazama *et al*, 2015). Penyebab nyeri menstruasi adalah adanya peningkatan kontraksi otot uterus yang diinversasi oleh sistem saraf simpatetik. Aktivitas fisik dapat menurunkan aktivitas saraf simpatetik yang dapat mengurangi nyeri. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke bagian pelvis. Aktivitas yang kurang dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat menyebabkan terjadinya *disminore*. (Unani & Istyorini, 2015).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti adanya hubungan asupan *Zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah yang lebih mendalam tentang hubungan asupan *Zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara asupan *zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan antara asupan *zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kejadian *disminore* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember.

2. Mengidentifikasi asupan *zinc* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember.
3. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember.
4. Menganalisis hubungan asupan *zinc* dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi gizi klinik di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden
Memberikan informasi dan pengetahuan tentang hubungan antara asupan *zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi.
2. Bagi Peneliti
Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan antara asupan *zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi.
3. Bagi Instansi
Menambah informasi tentang hubungan antara asupan *zinc* dan aktivitas fisik dengan kejadian *disminore* pada mahasiswi.