

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menstruasi adalah respon tubuh yang terjadi saat tidak terjadi proses kehamilan. Siklus menstruasi tiap bulannya dimulai dengan mempersiapkan sel telur yang keluar dari ovarium kemudian dilanjutkan dengan penumpukan sel di rahim yang bertujuan untuk memberi makan sel telur jika terjadi pembuahan. Jika pembuahan tidak terjadi maka lapisan tersebut akan luruh dan terjadi menstruasi pada tubuh perempuan (Sataloff et al., 2003). Jarak dari antara hari pertama saat terjadi menstruasi dengan hari menstruasi berikutnya disebut dengan siklus menstruasi. Normalnya siklus menstruasi akan terjadi dalam 21-35 hari. Siklus menstruasi rata-rata sekitar 28 hari (Islam et al., 2019). Pemendekan siklus menstruasi yang menyebabkan siklus menstruasi lebih singkat (*polimenore*) berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran sedangkan pemanjangan siklus menstruasi (*oligomenore*) berhubungan dengan kejadian anovulasi, infertilitas, dan keguguran (Sitoayu et al., 2017). Pada saat mengalami menstruasi, wanita kadang mengalami disminore.

Disminore atau yang biasa dikenal dengan nyeri haid adalah salah satu masalah yang dirasakan oleh wanita usia subur. Dalam beberapa kondisi, disminore dapat mengganggu kesehatan dan keseharian seorang wanita (Abdi et al., 2021). Menurut WHO 2017, angka kejadian disminore pada remaja sangat tinggi yaitu lebih dari 50% perempuan di setiap Negara. Disminore dibagi menjadi dua, yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore sekunder terjadi akibat adanya kelainan pada diri wanita misalnya polip/kista atau adanya infeksi pada rahim. Sementara itu, disminore primer terjadi karena adanya beberapa faktor yaitu terjadinya menarche lebih awal, durasi menstruasi yang lebih lama, status gizi, kecukupan cairan, konsumsi kalsium, riwayat orang tua, stress,

dan aktifitas fisik (Hayati et al., 2020). Di Indonesia, disminore pada wanita mencapai 60-70%, dengan 54,89% wanita mengalami disminore primer dan sisanya mengalami disminore sekunder (Asroyo et al., 2019).

Salah satu penyebab disminore primer adalah status gizi. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan yang terjadi antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Menurut Rosvita et al., (2018), Status gizi yang rendah dan status gizi yang berlebih merupakan faktor risiko terjadinya kram perut saat menstruasi. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Savitri et al., (2019) bahwa wanita yang mengalami obesitas dapat menjadi faktor risiko dari dismenore karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuhnya yang mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi. Remaja dengan status gizi yang kurang selain akan memperoleh pertumbuhan dan fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini berdampak pada gangguan menstruasi termasuk dismenore (Eva et al., 2007). Seseorang dengan *underweight* ternyata juga dapat mengalami dismenore, hal ini disebabkan karena asupan zat gizi yang kurang seperti asupan zat besi (Savitri et al., 2019). Pada masa remaja, tidak jarang banyak sekali kita melihat sekelompok orang berkumpul untuk makan bersama di rumah makan yang menyediakan makanan cepat saji atau biasa dikenal dengan istilah makanan fast food yang jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih akan berpengaruh pada status gizi dan keseimbangan zat gizi di dalam tubuhnya.

Zat gizi yang berpengaruh dalam terjadinya disminore pada wanita adalah konsumsi kalsium. Kalsium dibutuhkan tubuh sebagai zat yang diperlukan saat terjadinya kontraksi otot. Di dalam otot, kalsium berperan untuk interaksi protein yaitu aktin dan miosin. Konsumsi kalsium yang kurang akan menyebabkan otot tidak dapat mengendur setelah terjadinya

kontraksi, hal ini yang menyebabkan terjadinya kram pada saat menstruasi terjadi. Dalam penelitian Hidayati et al., 2017, diketahui bahwa 95% remaja wanita yang mengonsumsi rendah kalsium mengalami disminore.

Selain kebutuhan Kalsium, cairan juga tidak kalah penting dikonsumsi pada saat terjadinya menstruasi. Pada saat wanita mengalami disminore, aktivitas uterus pada wanita terganggu. Hal ini terjadi karena pada saat menstruasi, endometrium uterus memproduksi dan melepaskan prostaglandin dalam jumlah besar yang akan memberikan dampak rasa nyeri dan kram, kontraksi uterus dan iskemia uterus. Hasil dari sebuah penelitian menunjukkan bahwa minum air putih sebanyak 1600ml/hari saat menstruasi berkaitan dengan pengurangan rasa nyeri dan kram yang tidak nyaman (Torkan et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan karakteristik menstruasi, status gizi, kecukupan kalsium, dan konsumsi cairan dengan kejadian disminore pada mahasiswa STIK Sint Carolus” agar dapat mengetahui dampak penyebab disminore terhadap karakteristik menstruasi, status gizi, kecukupan asupan kalsium, dan konsumsi cairan.

B. RUMUSAN MASALAH

Kejadian disminore primer dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal. Beberapa faktor yang menjadi penyebab adalah karakteristik menstruasi, status gizi, asupan kecukupan kalsium dan konsumsi air putih. Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah adalah apakah terdapat hubungan antara karakteristik menstruasi, status gizi, kecukupan asupan kalsium, dan kecukupan cairan dengan kejadian disminore pada mahasiswa STIK Sint Carolus?

C. TUJUAN PENELITIAN

a. TUJUAN UMUM

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik menstruasi, status gizi, kecukupan asupan kalsium, dan konsumsi cairan dengan kejadian disminore pada mahasiswa STIK Sint Carolus

b. TUJUAN KHUSUS

- Untuk mengidentifikasi gambaran karakteristik menstruasi pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi gambaran status gizi pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi gambaran konsumsi cairan pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi gambaran asupan konsumsi kalsium pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi hubungan karakteristik menstruasi dengan kejadian disminore pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi hubungan status gizi dengan kejadian disminore pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi hubungan asupan konsumsi kalsium dengan kejadian disminore pada Mahasiswa di STIK Sint Carolus
- Untuk mengidentifikasi hubungan konsumsi cairan dengan kejadian disminore pada Mahasiswi di STIK Sint Carolus

D. MANFAAT PENELITIAN

a. BAGI PENELITI

1. Adanya informasi tentang kejadian disminore pada mahasiswi di STIK Sint Carolus
2. Memperoleh pengalaman dengan mengadakan penelitian di Kampus STIK Sint Carolus

b. BAGI STIK SINT CAROLUS

1. Seluruh dosen, staff, dan mahasiswi STIK Sint Carolus dapat mengetahui gambaran mengenai status gizi, kecukupan konsumsi kalsium, dan konsumsi air putih dalam kejadian disminore.

2. Menjadikan bahan pertimbangan untuk penyedia pelayanan kesehatan dan membuka kantin sehat bergizi untuk mahasiswa dan mahasiswi STIK Sint Carolus
3. Menambah kepustakaan bagi STIK Sint Carolus
4. Sebagai bahan informasi dan pengembangan bagi peneliti berikutnya

E. RUANG LINGKUP PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian kuantitatif. Dengan tujuan teridentifikasinya gambaran dan hubungan antar variabel yang diamati. Penelitian ini hanya mencakup karakteristik menstruasi, status gizi, asupan kecukupan kalsium, konsumsi air putih, dan kejadian disminore pada Mahasiswi aktif STIK Sint Carolus. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan e-kusioner dan wawancara dengan menggunakan Ms Teams dan dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021.