

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan. Salah satu tanda remaja putri mengalami perubahan fisik (pubertas) secara biologi yaitu remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dan sel-sel tubuh dari dinding rahim seorang wanita. Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun kenyataannya banyak remaja yang mengalami merasakan nyeri, atau disebut dismenore (Wahyuni et al., 2021).

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan oleh wanita selama haid berlangsung yang biasanya terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke pinggang (Hapsari & Widiyaningsih, 2023). Ada dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya penyakit panggul dan memengaruhi kualitas hidup wanita. Gejalanya sering disertai sakit kepala, diare, kelelahan, mudah tersinggung, depresi, insomnia, dan rasa cemas secara umum (Yaralizadeh et al., 2024). Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Putra et al., 2024).

Nyeri menstruasi tidak hanya dirasakan di perut bagian bawah, tetapi dapat menjalar hingga ke punggung bagian bawah, panggul, paha, hingga betis, disertai kram perut yang parah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu hingga 85% aktivitas pada remaja putri. Kondisi ini juga dapat menyebabkan nafsu makan berkurang, sehingga asupan zat gizi penting yang dibutuhkan pada masa tumbuh kembang menjadi tidak terpenuhi secara optimal. Akibatnya, remaja berisiko mengalami anemia, underweight, gangguan tumbuh kembang, serta penurunan konsentrasi dalam aktivitas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya masalah kenyamanan, tetapi juga dapat berdampak pada status gizi dan kualitas hidup remaja putri (Suryana & Sakni, 2023).

Kejadian dismenore relatif tinggi di seluruh dunia. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% sampai

90% untuk mereka yang berusia 17-24 tahun. Menurut data WHO 2019 melaporkan angka kejadian dismenore sebanyak 90% dari populasi wanita di dunia. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 107.673 jiwa (64,25%). yang terdiri dari dismenore primer sebesar 59.671 jiwa (54,89%) dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Penelitian Lubis & Yuviska (2021) pada remaja putri Madrasah Aliyah Darul Ma'arif Natar, Lampung Selatan menunjukkan mayoritas responden mengalami dismenore ringan (49%), diikuti sedang (37%), dan berat (12%). Sejalan dengan itu, penelitian Solama et al. pada siswi SMK melaporkan dismenore ringan sebesar 53,6%, sedang 37,5%, dan berat 8,9%. Di antara wanita usia reproduksi di seluruh dunia, dismenore lebih umum daripada dua jenis nyeri panggul kronis lainnya, yaitu dispareunia dan nyeri panggul kronis non-siklik. (Putra et al., 2024).

Pengaturan makanan dengan mengacu pada menu seimbang sangat berperan dalam membantu mengurangi gejala dismenore (nyeri haid). Pola makan yang tidak teratur, kurang zat gizi, serta konsumsi makanan tinggi gula, lemak jenuh, dan kafein dapat memperburuk proses peradangan yang terjadi saat menstruasi. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein hewani dan nabati, lemak sehat, serta vitamin dan mineral setiap kali makan sangat penting untuk membantu tubuh mengontrol proses tersebut. Selain zat gizi makro, peran zat gizi mikro sangat penting dalam mengatasi dismenore. Magnesium membantu relaksasi otot rahim sehingga kram berkurang, vitamin B6 membantu keseimbangan hormon dan suasana hati, vitamin E berperan sebagai antioksidan yang menekan peradangan (Robbaniyah, 2023).

Magnesium merupakan mineral esensial seimbang yang berperan dalam relaksasi otot, transmisi saraf, dan peranannya dalam metabolisme prostaglandin-zat yang berkaitan dengan kontraksi otot rahim saat menstruasi. Kekurangan magnesium diduga dapat memperberat kontraksi otot dan memperparah rasa nyeri saat haid, sebab magnesium membantu menstabilkan fungsi saraf dan otot. Pola makan mahasiswi yang belum seimbang dan rendahnya konsumsi makanan sumber magnesium (seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian) membuat asupan magnesium sering kurang dari kebutuhan harian, yang potensial memperburuk gejala dismenore (Hapsari & Widiyaningsih, 2023).

Survey pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswi di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan pada Kamis, 5 Februari 2026 menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang (86,7%) mengalami dismenore. Hasil tersebut menggambarkan tingginya kejadian dismenore pada kelompok mahasiswi yang diteliti. Pada survey yang sama juga dilakukan recall dan diperoleh hasil rata-rata asupan magnesium hanya mencapai 41,4% dari angka kecukupan yang dianjurkan, sehingga termasuk dalam kategori kurang. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak baik serta tidak teratur sehingga secara keseluruhan untuk asupan magnesiumnya masih dibawah rata rata AKG 2019.

Mahasiswi kebidanan sebagai bagian dari tenaga kesehatan masa depan diharapkan memahami pentingnya hubungan antara asupan gizi dengan kesehatan reproduksi, dimana kita ketahui bahwa mahasiswi kebidanan juga sudah memperoleh ilmu- ilmu tentang gizi yang mana nanti dikaitkan dengan proses reproduksi. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara asupan magnesium dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi sarjana terapan jurusan kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Asupan Magnesium dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat asupan magnesium mahasiswi jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
- b. Menilai kejadian dismenore mahasiswi jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
- c. Menganalisis hubungan antara asupan magnesium dengan kejadian dismenore pada mahasiswi prodi sarjana terapan jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan hasanah peneliti setelah melakukan penelitian mengenai hubungan asupan magnesium dengan kejadian dismenore, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis yang bersifat ilmiah.

2. Bagi Penderita Dismenore

Menambah wawasan serta meningkatkan kesadaran pada penderita dismenore akan pentingnya asupan magnesium sebagai salah satu upaya preventif dalam mengurangi gejala dismenore pada menstruasi, sehingga dapat lebih bijak dalam memilih makanan sehari-hari demi menjaga kesehatan reproduksinya.

3. Bagi Institusi

Menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat khususnya dalam memperkaya literatur tentang gizi reproduksi dan dapat menjadi dasar bagi institusi dalam menyusun program edukasi atau konsultasi gizi bagi mahasiswa yang mengalami dismenore.