

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap kritis yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat, serta pematangan proses reproduksi. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan dimulainya menstruasi (nyeri haid). menstruasi merupakan salah satu proses berkembangnya hormon reproduksi yang ditandai dengan peluruhan darah yang dalam kenyataannya sering merasakan nyeri hebat. atau *dismenore*. Kondisi ini dapat menyebabkan kendala dan hambatan dalam aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja (Adawiyah *et al.*, 2025).

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang terjadi selama siklus menstruasi wanita dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga sering kali memerlukan penanganan atau perawatan medis. Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri atau tidak nyaman di area perut bagian bawah atau panggul. Ketidaknyamanan akibat menstruasi biasanya berupa kram perut bagian bawah yang dapat dirasakan sebelum atau selama masa menstruasi pada kasus tertentu, rasa nyeri tersebut dapat menjalar hingga ke punggung bawah atau area bokor. Selain nyeri, *dismenore* sering disertai keluhan lain seperti rasa tidak nyaman di dalam perut, mual, muntah, diare, pusing, hingga kehilangan kesadaran (Erlina Rustam 2014).

Prevalensi *dismenore* di kawasan Asia masih tergolong tinggi mencapai 74,5%, di Indonesia, remaja putri yang telah mengalami menstruasi memiliki angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Prevalensi tertinggi dilaporkan di Jakarta Pusat, yaitu 87,5% remaja mengalami *dismenore*, dengan distribusi derajat nyeri meliputi 20% nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang, dan 14,76% nyeri berat. Temuan tersebut menegaskan bahwa *dismenore* merupakan masalah kesehatan reproduksi yang cukup besar pada remaja di Asia, khususnya Indonesia, dengan variasi tingkat keparahan yang memerlukan perhatian serius dalam upaya penatalaksanaan klinis. Faktor psikologis seperti tingkat stress turut berperan dalam memicu ketegangan otot dan perubahan hormon yang meningkatkan keluhan *dismenore* selain itu faktor

makanan yang di konsumsi juga sangat berperan terhadap siklus menstruasi dimana asupan zat gizi yang rendah sangat berpengaruh terhadap tingkat keparahan *dismenore* (Mivanda, Follona and Aticeh, 2023)

Asupan zat gizi, khususnya protein berperan dalam kejadian *dismenore* melalui pengaruhnya terhadap keseimbangan hormonal selama menstruasi. Protein berkontribusi dalam regulasi hormon estrogen yang dapat menekan pembentukan prostaglandin, sehingga kontraksi uterus dan nyeri haid dapat berkurang. Selain itu, kecukupan asupan protein berhubungan dengan pembentukan hemoglobin; asupan yang tidak adekuat dapat meningkatkan risiko anemia. Anemia menyebabkan penurunan suplai oksigen ke jaringan uterus, sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri dengan anemia cenderung mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri yang lebih berat dibandingkan dengan remaja putri dengan kadar hemoglobin normal (Arisanti, Ariati and Gumala, 2023).

Protein adalah nutrisi penting yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, termasuk sebagai sumber energi, komponen pembangun jaringan, serta pengatur berbagai proses metabolisme. Kebutuhan protein pada remaja putri usia 14–18 tahun berkisar sebesar 60 gram per kilogram berat badan per hari. Pemenuhan kebutuhan protein tersebut dianjurkan berasal dari kombinasi protein nabati dan hewani, dengan proporsi sekitar 60–80% dari sumber nabati dan 20–40% dari sumber hewani. Tubuh manusia tidak memiliki kemampuan untuk menyimpan protein dalam jumlah berlebih, sehingga kelebihan asupan protein akan diubah dan disimpan dalam bentuk trigliserida. Kondisi ini dapat menyebabkan peningkatan jaringan lemak tubuh yang berpotensi mengarah pada terjadinya status gizi lebih (Putri, Dary and Mangalik, 2022).

Hasil survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 5 Februari 2026 di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, dari 15 Mahasiswi diwawancarai ditemukan 13 yang mengalami *dismenore* saat menstruasi. Keadaan ini diduga yang kurang teratur, sehingga asupan zat gizi secara keseluruhan menjadi berkurang khususnya protein yang ditandai dengan rata-rata asupan protein dari AKG sebesar 60 gram dan hasil dari recall asupan protein sebesar 46,7 %. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsumsi protein dan kejadian *dismenore* pada mahasiswi Program Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.

Berdasarkan informasi tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai: “Hubungan asupan Protein dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan”. Mahasiswi kebidanan sebagai bagian dari tenaga Kesehatan dimasa depan diharapkan memahami pentingnya hubungan antara gizi dan kesehatan reproduksi. Dengan demikian, penting untuk mengkaji apakah asupan protein berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada mahasiswi di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar rekomendasi pencegahan dan intervensi gizi yang lebih tepat sasaran.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat korelasi antara tingkat *dismenore* pada mahasiswi Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dengan jumlah asupan protein?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara asupan protein dengan tingkat *dismenore* pada mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengukur jumlah asupan protein pada mahasiswa Program Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
- b) Untuk mengetahui tingkat *dismenore* pada mahasiswa Program Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
- c) Menganalisis hubungan antara konsumsi protein dan tingkat *dismenore* pada mahasiswi Program Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Meningkatkan wawasan peneliti setelah melakukan penelitian mengenai hubungan asupan protein dengan tingkat *dismenore*, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah

2. Bagi Penderita Dismenore

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada penderita *dismenore* mengenai pentingnya pemenuhan asupan protein sebagai salah satu langkah pencegahan untuk membantu mengurangi gejala dismenore saat menstruasi, sehingga mampu lebih tepat dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari guna menjaga kesehatan reproduksi.

3. Bagi Tempat Penelitian

Menjadi referensi ilmiah yang bermanfaat khususnya dalam memperkaya literatur mengenai gizi reproduksi dan dapat dijadikan dasar bagi institusi dalam menyusun program edukasi maupun konsultasi gizi bagi mahasiswa yang mengalami *dismenore*.