BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa pubertas pada wanita ditandai dengan menstruasi dan umumnya dimulai dari sekitar usia 10 hingga 16 tahun. Didapatkan sekitar 40%-70% merasakan nyeri saat menstruasi. Dismenore merupakan masalah menstruasi yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan prevalensi dismenore pada wanita disebabkan karena kurangnya mengonsumsi sumber kalsium sesuai kecukupan gizi. Penyebab dismenore adalah pelepasan hormon prostaglandin yang berlebihan sehingga meningkatkan kontraksi pada rahim dan menyebabkan nyeri pada saat haid (Novitasari et al., 2024).

Berdasarka klasifikasi yang berlaku dalam literatur medis, dismenore dapat dibagi menjadi dua tipe, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Adapaun dismenore primer sendiri didefinisikan sebagai nyeri kram pada area abdomen, yang pada umumnya juga disertai dengan gejala penyerta dari sistem gastrointestinal, meliputi mual, muntah, serta keluhan nyeri kepala. (Anggraini & Fari, 2025). Sedangkan dismenore sekunder merujuk pada nyeri menstruasi yang diakibatkan oleh adanya kelainan anatomi atau gangguan panggul yang bisa diidentifikasikan seperti endometriosis. Berdasarkan intensitas keparahannya diklasifikasikan menjadi ringan, berat, dan sedang (Nabila & Azizah, 2025).

Prevalensi kejadian dismenore hingga saat ini masih tergolong tinggi. Secara global, dismenore mencapai hingga 90% (Holder, 2014). Selain itu, hasil penelitian lain Amerika Serikat menunjukkan hampir 95% wanita mengalami dismenore (Calis, 2015). Menurut Mulastin (2010) di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64,25% yang di antaranya adalah 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore terjadi karena beberapa faktor seperti faktor psikologis, pola tidur, umur menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, serta beberapa asupan zat gizi mikro seperti magnesium, zinc, zat besi dan juga kalsium yang merupakan mineral penting bagi tubuh manusia (Anggraini & Fari, 2025)

Kalsium merupakan salahsatu zat gizi mikro yang bersifat esensial, dan juga termasuk ke dalam golongan makromineral dengan jumlah yang melimpah di dalam

tubuh manusia. Asupan kalsium dapat memengaruhi permeabilitas membran syaraf. Dalam mekanisme kontraksi otot, kalsium memegang peranan vital pada proses interaksi antara protein aktin dan miosin. Apabila terjadi defisiensi kalsium dalam serum darah, maka proses relaksasi otot pascakontraksi akan mengalami gangguan. Kondisi ini sangat berkontribusi terhadap timbulnya keluhan dismenore. Rendahnya asupan kalsium dalam tubuh diketahui dapat mengganggu mekanisme relaksasi otot. Kondisi ini menyebabkan otot sulit untuk Kembali rileks setelah berkontraksi, sehingga memunculkan respons spasme atau kram otot yang bersifat involunter (Tristianti & Setiyaningrum, 2021). Otot yang nyeri, kram, dan kejang merupakan tanda utama dari kekurangan kalsium sehingga menyebabkan kelelahan yang luar biasa saat menstruasi (Putri, 2023).

Berdasarkan AKG Kemenkes RI 2019, kebutuhan kalsium remaja putri adalah 1.200 mg/hari. Rata-rata asupan kalsium remaja putri sering berada di bawah kecukupan asupan kalsium sehingga dapat menjadi penyebab terkait keluhan menstruasi. Terpenuhinya asupan kalsium dapat diperoleh jika seseorang menerapkan pola makan seimbang dalam setiap kali makan. Dismenore dapat ditangani dengan cara mengatur pola makan seimbang yang merupakan salah satu penyebab masalah bagi mahasiswi karena kemungkinan tidak memiliki daya beli yang cukup untuk memenuhi asupan makanan dengan menerapkan pola menu seimbang (Pratiwi et al., 2025).

Kalsium dapat diperoleh dari sumber hewani dan nabati di antaranya susu dan hasil olahannyaseperti yoghurt, dan keju. Kalsium juga dapat diperoleh dari berbagai macam makanan seperti sayuran hijau, sarden, ikan yang dimakan dengan tulang, serealia, kacangan-kacangan dan olahannya seperti tahu dan tempe (Novitasari et al., 2024). Berdasarkan peninjauan beberapa sumber, kemungkinan kekurangan asupan kalsium jarang terjadi karena sumber kalsium tidak hanya didapatkan dari sumber makanan yang harganya mahal, tetapi juga dapat diperoleh dari sumber makanan yang harganya masih bisa dijangkau oleh mahasiswi.

Efektivitas kalsium dapat bekerja secara maksimal tidak hanya dari kecukupan yang dikonsumsi, tetapi juga harus memperhatikan penyerta kalsium yang dikonsumsi. Beberapa faktor yang meningkatkan penyerapan kalsium di antaranya adalah vitamin D, laktosa, aktivitas fisik, dan lemak. Sementara itu

beberapa faktor penyebab terganggunya penyerapan kalsium adalah kandungan fitat dan oksalat, pola makan rendah gula, mengonsumsi soda dan kafein secara berlebihan, kurangnya mengonsumsi air putih, asupan garam yang tinggi, dan juga aktivitas fisik yang kurang (Aini, 2025).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan asupan kalsium dengan gelaja dismenore, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Meilina dan teman-teman pada tahun 2021 menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kalsium dengan gelaja dismenore. Gejala dismenore yang dirasakan oleh subyek penelitian adalah rasa seperti diremas-remas, ngilu, hingga terasa lelah dan menyebabkan lemas sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup subyek penelitian (Novitasari et al., 2024). Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Tristiani dan Setiyaningrum pada tahun 2021 serta Gebi dan rekan-rekannya pada tahun 2023 juga menguatkan bukti bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat konsumsi kalsium terhadap prevalensi dismenore di kalangan remaja perempuan. Sebagian besar remaja putri sedikit mengonsumsi kalsium dengan persentase sebesar 77,5%. Dari persentase tersebut terdapat 45% mengalami dismeneore ringan, 22,5% dismenore sedang, dan 10% tidak mengalami dismenore (Nugroho, SpPD, 2024).

Hasil survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada hari Kamis tanggal 5 Febuari 2026 di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, dari 15 mahasiswi ditemukan 13 mahasiswi yang mengalami dismenore saat menstruasi, kemudian dilakukan juga wawancara untuk mengetahui asupan mahasiswi dengan menggunakan metode food recall 24 jam dan didapatkan rata-rata asupan kalsium sebesar 29,5%. Dismenore yang dialami mahasiswi kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak baik serta tidak teratur sehingga secara keseluruhan untuk asupan kalsium berada di bawah rata-rata AKG 2019. Berdasarkan uraian di atas, menarik minat saya sebagai peneliti untuk mengetahui lebih jauh mengenai "Hubungan Asupan Kalsium dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan."

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan asupan kalsium dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Menilai asupan kalsium pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.
b. Menilai kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.
c. Menganalisis hubungan antara asupan kalsium dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

C. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan kalsium dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan?

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan hasanah peneliti setelah melakukan penelitian mengenai hubungan asupan kalsium 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 kalsium 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 Tempat Penelitian

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 mahasiswi yang mengalami dismenore.