

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan. Salah satu nya remaja putri mengalami perubahan fisik (pubertas). Secara biologi remaja mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dan sel-sel tubuh dari dinding rahim dari seorang wanita. Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, walaupun kenyataan nya banyak wanita yang merasa tidak nyaman (Putri *et al.*, 2021)

Menstruasi merupakan proses alami dalam kehidupan wanita yang sudah pasti akan terjadi di usia pubertas yang dimulai haid pertama (menarche) (Lia *et al.*, 2026). Hal ini menunjukkan bahwa tubuh remaja perempuan mengalami perubahan hormon yang mempersiapkannya untuk potensi kehamilan di kemudian hari. Pada periode ini bahwa remaja putri telah mencapai tahap kematangan seksual, di mana tubuhnya sudah matang untuk fungsi reproduksi dan merupakan petunjuk penting bahwa remaja tersebut memasuki fase pubertas. Proses ini meliputi pengeluaran lapisan dinding rahim yang tidak diperlukan jika tidak terjadi pembuahan, dan berlangsung secara berkala untuk menjaga kesehatan organ reproduksi (Silmi *et al.*, 2025).

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat haid, biasanya ditandai dengan rasa kram dan terpusat pada bagian bawah perut dan menjalar kepinggung bawah sampai kepaha. Gejala dismenore ini juga ditandai dengan mual, muntah, pusing, hingga diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Solihah *et al.*, 2023). Ada dua jenis yaitu dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang biasa dirasakan oleh perempuan saat mengalami menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi (Mulyani *et al.*, 2021). Dismenore sekunder merupakan rasa nyeri saat menstruasi yang berkaitan dengan kelainan patologis pada organ genital (Danur *et al.*, 2021).

Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, di mana 54,89% merupakan kasus dismenore primer dan 9,36% adalah kasus dismenore sekunder (Sulistiani *et al.*, 2023). Berdasarkan informasi dari World Organization (WHO) pada tahun 2020, sebanyak 1.769. perempuan yang setara dengan 90%, mengalami dismenore, dan 10% - 16% diantara mereka mengalami dismenore yang parah. Prevalensi dismenore sangat tinggi di seluruh dunia, mempengaruhi lebih dari 50% wanita (Indah *et al.*, 2025).

Asupan zat besi berperan penting dalam kejadian dismenore melalui pengaruhnya terhadap produksi hemoglobin dan suplai oksigen ke jaringan tubuh selama menstruasi. Zat besi diperlukan untuk sintesis hemoglobin yang adekuat apabila asupan zat besi tidak mencukupi, seseorang dapat mengalami anemia yang menyebabkan penurunan suplai oksigen ke uterus dan jaringan lain, sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri haid. remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah akibat kekurangan zat besi cenderung mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang lebih berat dibandingkan remaja putri dengan kadar hemoglobin normal (Putri, 2022).

Berdasarkan AKG Kemenkes Ri 2019, kebutuhan zat besi pada remaja putri usia 16-18 tahun berkisar sekitar 15 mg per hari. Rata rata kecukupan asupan zat besi sering dibawah kecukupan asupan zat besi sehingga dapat menjadi penyebab terkait keluhan pada saat menstruasi. Oleh karena itu, pemenuhan zat besi sesuai AKG menjadi salah satu aspek gizi yang perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan risiko dan tingkat keparahan dismenore.

Zat besi merupakan salah satu zat gizi mikro mineral esensial yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia yang ditandai dengan lemas, pusing, mudah lelah, dan menurunnya konsentrasi. Kondisi ini dapat memperberat keluhan nyeri saat menstruasi (dismenore) karena tubuh menjadi kurang toleran terhadap rasa nyeri dan suplai oksigen ke jaringan berkurang.

Sehingga pemenuhan kebutuhan zat besi sangat penting (Wildayani *et al.*, 2023).

Sumber zat besi terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu heme dan non-heme. Zat besi heme terdapat pada produk hewani seperti daging merah, daging ayam, hati ayam, ikan, pada zat besi heme penyerapannya lebih mudah di dalam tubuh sedangkan zat besi non-heme terdapat pada makanan nabati seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran hijau bayam, brokoli, serta produk olahan kedelai seperti tahu dan tempe, dan penyerapannya lebih rendah dibanding heme (Arima *et al.*, 2019).

Hasil survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 5 Februari 2026 di Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan, dari 15 Mahasiswi ditemukan 13 yang mengalami dismenore saat menstruasi Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, sehingga rata-rata asupan zat besi sampel masih berada di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG), yaitu hanya mencapai 29,84%.

Berdasarkan hasil tersebut Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan zat besi dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Poltekes Kemenkes Medan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan asupan zat besi dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai asupan zat besi pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan .
- b) Menilai kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekes kemenkes Medan .
- c) Menganalisis Hubungan asupan zat besi dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti setelah melakukan penelitian mengenai hubungan asupan zat besi dengan kejadian dismenore, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis yang bersifat ilmiah

2. Bagi Penderita Dismenore

Menambah wawasan dan kesadaran bagi penderita dismenore mengenai pentingnya asupan zat besi sebagai salah satu upaya dalam membantu mengurangi gejala dismenore, dan lebih bijak dalam memilih makanan sehari-hari untuk menjaga kesehatan reproduksi.

3. Bagi Institusi

Dapat menjadi informasi ilmiah dalam menambah pengetahuan mengenai gizi reproduksi serta digunakan sebagai acuan bagi institusi dalam mengembangkan program edukasi dan konsultasi gizi bagi mahasiswi yang mengalami dismenore.

