

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi perempuan merupakan bagian integral dari kesehatan masyarakat dan memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kualitas hidup perempuan usia reproduktif World Health Organization (WHO 2022). Kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan penyakit atau gangguan pada sistem reproduksi, tetapi juga mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal (WHO 2022). Permasalahan kesehatan reproduksi masih menjadi tantangan global khususnya di negara berkembang karena berkaitan erat dengan faktor biologis, sosial, ekonomi, dan perilaku (Zheng et al., 2024). Salah satu aspek kesehatan reproduksi yang sering diabaikan, namun memiliki dampak besar terhadap kualitas sistem reproduksi Wanita, diantaranya siklus menstruasi (Harel et al., 2022).

Gangguan menstruasi dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kesejahteraan psikologis, serta produktivitas perempuan usia produktif, hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Damayannti 2020), berdasarkan temuan dari survei awal yang dilakukan dengan mewawancarai 30 siswi di SMAN 11 Bandar Lampung pada tanggal 18 Februari 2019, ditemukan bahwa 21 orang (70%) siswi mengaku kerap merasakan gejala nyeri pada perut menjelang dan selama menstruasi, sehingga lebih sering dilaporkan dalam proses belajar mengajar ketidakhadiran siswi di sekolah karena mengalami nyeri haid atau dismenore. Sekolah sudah mengupayakan mengatasi hal tersebut dengan memberikan analgesic, tetapi untuk pencegahan jangka panjang mereka belum pernah mendapatkan pengajaran tentang zat gizi dalam mengatasi dismenore. (Damayanti, Sunarsih, dan Utami 2020).

Saat menstruasi biasanya terjadi gangguan yang mencakup berbagai kondisi seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, perdarahan menstruasi berlebih, serta nyeri menstruasi yang disebut dismenore. Keluhan ini merupakan hal yang paling sering disampaikan oleh perempuan usia reproduktif dari berbagai gangguan yang di alami saat menstruasi (Harel et al., 2022) dan merupakan masalah ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang

mengakibatkan terjadinya nyeri kram pada perut bagian bawah (Sari & Rahmawati, 2022). Keluhan ini dapat terjadi mulai dari 24 jam sebelum dimulainya menstruasi hingga 12 jam awal menstruasi (Heni et al. 2023).

Remaja putri pada fase usia reproduktif aktif memiliki banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hal tersebut seperti faktor biologis, gaya hidup yang kurang baik, pola tidur yang tidak teratur, pola makan yang kurang seimbang, dan tingkat stres akademik yang tinggi, menurut (Dewi et al., 2023) mahasiswi yang mengalami stres akademik tinggi dapat mengakibatkan ketidak seimbangan homeostatis dan dapat memperpanjang siklus menstruasi. Aktivitas fisik juga berhubungan dengan nyeri dismenore (Harel et al., 2022), WHO juga menyatakan bahwa perempuan usia produktif kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik hal ini dapat memperburuk keluhan nyeri menstruasi yang dialami. (Seni Serlina, 2025).

Prevalensi dismenore primer secara global sangat tinggi dan bervariasi yaitu berkisar antara 45% hingga 95% (Iacovides et al., 2015). Penelitian yang pernah dilakukan di Australia kepada siswa sekolah menengah atas ditemukan bahwa 93% remaja mengalami dismenore primer (Ju et al., 2014), di Indonesia prevalensinya mencapai 60-70%, dengan angka kejadian Primer 54,89% dan sekunder 45,11% (Lail, 2019)(W. Wahyuni dan Zulfahmi 2021). Menurut penelitian Lestari dkk (2018), di Indonesia ditemukan kasus sebesar 64,25%, terdiri dari primer sebesar 54,89% dan sekunder 9,36%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2015), di Padang dan Jawa Timur menunjukkan 80% dan 71,3 % mengalami dismenore primer (Ardela, Kartini, dan Lisnawati 2025)

Remaja Putri yang menderita dismenore mengalami gangguan dalam proses belajar akibat nyeri menstruasi yang mereka rasakan. Hal ini menyulitkan mereka untuk berkonsentrasi karena rasa nyeri yang menimbulkan ketidaknyamanan, (Noraffandy Yahaya & Nur Fazila i Salleh 2020) hal tersebut menunjukkan bahwa perlu dikaji secara komprehensif sebagai upaya menurunkan kejadian pada hal-hal yang lebih parah terhadap mereka. Penanganan nyeri terbagi menjadi dua yaitu dengan memberikan analgesic (farmakologis) dan memberikan zat gizi yang seimbang. Kekurangan zat gizi bisa menimbulkan atau memperparah derajat Dismenore, zat gizi yang paling berpengaruh terhadap hal ini

adalah Mineral Mikro antara lain zat besi, asam folat, kalsium, magnesium dan zinc yang merupakan mineral penting bagi tubuh (Damayanti, Sunarsih, dan Utami 2020).

Zinc (seng) merupakan salah satu agen anti inflamasi dan antioksidan yang sebagai mikronutrien dapat secara efektif menghambat metabolisme prostaglandin. Asupan zinc dapat memperbaiki sirkulasi darah, sehingga mampu meredakan rasa kram dan nyeri. Selain itu, zinc juga merupakan salah satu nutrisi yang mendorong perubahan asam lemak esensial menjadi zat anti-inflamasi serta menghambat enzim yang terlibat dalam jalur siklooksigenase, sehingga mengurangi jumlah prostaglandin yang dihasilkan (Hsu et al., 2024). Zinc juga merupakan salah satu mikronutrien esensial yang memiliki peran penting dalam berbagai proses biologis tubuh , sebagai kofaktor berbagai enzim yang terlibat dalam metabolisme, sistem imun, serta mekanisme pertahanan antioksidan (Amaliah dan Fery 2021)

Meta-analisis dan tinjauan sistematis menyatakan bahwa Zinc memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengelolaan dismenore primer. Sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada pemberian suplementasi Zinc dalam dosis tertentu, sedangkan kajian mengenai hubungan asupan Zinc dari makanan sehari-hari dengan kejadian dismenore masih relatif terbatas (Hsu et al., 2024). Remaja Putri sering mengalami risiko kekurangan asupan Zinc yang cukup tinggi akibat pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta rendahnya konsumsi sumber pangan kaya Zinc diantaranya Telur ,Daging Sapi ,Susu ,Keju ,Cumi – cumi, Babat ,Kacang kedelai ,Udang , Udang rebon, dan Jamur kuping. yang merupakan asupan Zinc yang penting sebagai peran strategis dalam upaya pencegahan dismenore berbasis gizi (Damayanti, Sunarsih, dan Utami 2020)

Hasil Penelitian yang peneliti lakukan pada tanggal 13 – 23 April 2026 di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Pada Mahasiswi semester 4, dari 40 Mahasiswi ditemukan lebih dari 55% yang mengalami dismenore saat menstruasi, kemudian dilakukan juga wawancara untuk mengetahui asupan makanan mahasiswi dengan menggunakan metode Food Recall 24 jam dan didapatkan asupan Zinc kurang sebesar 55%. Hal ini di pengaruhi

karena pola makan yang tidak teratur sebagai Mahasiswi, Keterbatasan biaya dalam membeli makanan sehingga asupan Zinc menjadi kurang dari AKG 2019.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan asupan zinc dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes kemenkes medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara asupan zinc dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan zinc pada Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan
- b. Menilai Kejadian dismenore pada mahasiswi jurusan kebidanan di Poltekkes kemenkes medan.
- c. Menganalisis asupan zinc dengan kejadian dismenore pada mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan pengetahuan dan meningkatkan kapasitas peneliti dalam menulis yang bersifat ilmiah untuk mengetahui hubungan asupan Zinc dengan Kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Bagi Sampel

Menambah wawasan sampel tentang hubungan Zinc dengan Kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan.

3. Bagi Tempat penelitian

Meningkatkan pengetahuan dan perkembangan ilmu gizi dalam kualitas layanan Kesehatan.