

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore (nyeri haid) adalah nyeri yang terjadi saat menstruasi yang umumnya dirasakan di bagian perut bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah atau paha (Champaneria, 2012). Dismenore merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya produktivitas sekolah, ketidakhadiran di kelas, dan gangguan konsentrasi belajar bagi remaja putri (Lestari, *et al.*, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kejadian dismenore di berbagai negara berkisar antara 16,8% hingga 81%, yang menunjukkan variasi prevalensi yang cukup besar di tingkat global. Di Indonesia sendiri, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai lebih dari 50% pada wanita usia subur, dimana sebagian besar mengalami nyeri yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik dan sosial mereka (Febriza *et al.*, 2021).

Berdasarkan kajian ilmiah, prevalensi dismenore di antara remaja perempuan diperkirakan mencapai lebih dari 50-80%, dengan sebagian besar mengalami nyeri sedang hingga berat yang dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah dan menurunnya konsentrasi belajar (Zhexenova *et al.*, 2023).

Salah satu aspek penting dalam dismenore adalah intensitas nyeri yang dirasakan. Intensitas dismenore adalah tingkat keparahan nyeri menstruasi

yang dirasakan oleh individu, yang bersifat subjektif dan dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Intensitas ini mencerminkan seberapa kuat nyeri yang dirasakan serta sejauh mana nyeri tersebut memengaruhi aktivitas sehari-hari. Menurut *Primary Dysmenorrhea*, intensitas dismenore merupakan ukuran tingkat nyeri yang dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan sering dikaitkan dengan gangguan aktivitas fisik, emosional, maupun sosial (Iacovides *et al.*, 2015). Semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan, maka semakin besar pula dampaknya terhadap kualitas hidup individu dan produktivitas seseorang (Andarmoyo, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas dismenore sangat beragam, antara lain kadar hormon prostaglandin, status nutrisi, dan asupan mikronutrien tertentu. Kalsium adalah salah satu mikronutrien yang berperan penting dalam kontraksi otot, termasuk otot uterus. Konsumsi kalsium dalam jumlah cukup (≥ 960 –1000 mg/hari) terbukti dapat menurunkan intensitas dismenore secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian kalsium 1000 mg/hari mampu menurunkan skor nyeri dari 6,97 menjadi 3,80 atau sekitar 45% ($p < 0,05$). Selain itu, asupan kalsium yang kurang dari kebutuhan harian (< 960 mg/hari) berhubungan dengan peningkatan intensitas nyeri menstruasi (Febriza *et al.*, 2021). Asupan kalsium yang cukup dapat mengatur aktivitas neuromuskular dan meredam kontraksi yang berlebihan, sehingga berpotensi menurunkan intensitas dismenore.

Beberapa penelitian observasional dan intervensi lainnya menemukan hubungan antara asupan kalsium dengan tingkat dismenore, misalnya remaja

dengan asupan kalsium rendah cenderung mengalami nyeri haid lebih tinggi dibandingkan mereka yang memenuhi kebutuhan kalsium harian (Trisianti and Setiyaningrum, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara konsumsi kalsium yang rendah dengan peningkatan intensitas dismenore. Sebagai contoh, sebuah studi di Jakarta melaporkan bahwa 51,6% remaja putri memiliki asupan kalsium di bawah rekomendasi harian dan 45,2% mengalami dismenore dengan intensitas sedang hingga berat. Penelitian ini juga menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi kalsium dan tingkat dismenore ($p = 0,000$) (Carolina and Devita, 2022).

Studi lain menegaskan bahwa mayoritas responden (73,2%) mengonsumsi kalsium kurang dari angka kecukupan gizi harian, dan terdapat hubungan signifikan antara rendahnya asupan kalsium dengan dismenore yang lebih intens (Febriza *et al.*, 2021). Penelitian lain juga menegaskan bahwa asupan kalsium yang kurang dikaitkan dengan kejadian dan intensitas dismenore pada remaja hingga populasi universitas (Rahmawati *et al.*, 2021).

Meskipun berbagai studi menunjukkan hubungan konsumsi kalsium dengan dismenore, data lokal khususnya pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon masih sangat terbatas. Sehingga peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 20 siswi kelas XII SMAN 1 Kaliwedi dengan hasil sebanyak 18 siswi (90%) merasakan dismenore, dan diantaranya berdampak sedikit terganggu terhadap aktivitas belajar sebanyak 16 responden (80%).

Selain itu, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pola konsumsi kalsium yang masih kurang dari kebutuhan harian. Dari 20 responden, sebanyak 15 siswi (75%) jarang mengonsumsi sumber kalsium seperti susu, keju, atau produk olahan lainnya, sedangkan hanya 5 siswi (25%) yang mengonsumsi kalsium secara cukup. Rendahnya asupan kalsium ini diduga berkontribusi terhadap tingginya kejadian dismenore dan tingkat intensitas nyeri yang dialami.

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dengan asupan kalsium rendah cenderung mengalami nyeri haid dengan intensitas lebih tinggi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Nyeri yang dirasakan dapat menurunkan konsentrasi, menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, serta menghambat partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, rendahnya konsumsi kalsium pada remaja putri menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menurunkan intensitas dismenore dan meningkatkan kualitas aktivitas belajar di sekolah. Oleh karena itu penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan konsumsi kalsium dengan intensitas dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris bagi tenaga kesehatan sekolah, orang tua, serta pembuat program kesehatan remaja untuk meningkatkan edukasi gizi, khususnya konsumsi kalsium sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan dismenore di kalangan remaja putri. Hal ini penting karena upaya peningkatan kesehatan di SMAN 1 Kaliwedi selama

ini hanya meliputi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah), pemberian tablet tambah darah, program CKG (Cek Kesehatan Gratis), namun belum ada program konsumsi kalsium maupun pendistribusian kalsium oleh puskesmas setempat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan penelitian dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat konsumsi kalsium pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana intensitas dismenore yang dialami oleh remaja putri?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat konsumsi kalsium dan intensitas dismenore?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan konsumsi kalsium dengan intensitas dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengukur tingkat konsumsi kalsium pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi.
- b. Mengidentifikasi intensitas dismenore yang dialami oleh remaja putri di lokasi penelitian.

- c. Menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi kalsium dan intensitas dismenore.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam bidang ilmu kebidanan, khususnya kesehatan reproduksi remaja yang berfokus pada aspek gizi dan gangguan menstruasi. Fokus utama penelitian adalah menganalisis hubungan antara konsumsi kalsium sebagai faktor nutrisi dengan intensitas dismenore pada remaja putri. Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Secara fisiologis, kalsium berperan dalam mekanisme kontraksi dan relaksasi otot polos uterus serta regulasi neuromuskular, sehingga kecukupan asupan kalsium diduga berhubungan dengan tingkat nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Subjek penelitian adalah remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan memenuhi kriteria inklusi di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Mei 2026 sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dalam proposal penelitian. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan karakteristik populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian, tingginya prevalensi keluhan nyeri haid pada remaja tingkat sekolah menengah atas, serta belum adanya penelitian serupa yang dilakukan di sekolah tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui metode *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi kalsium yang diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*(SQ-FFQ) dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja putri. Variabel dependen adalah intensitas nyeri haid yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* dan dikategorikan dalam tingkat ringan, sedang, dan berat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* terhadap seluruh populasi terjangkau yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel serta secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Batasan penelitian ini adalah hanya mengkaji hubungan antara konsumsi kalsium dan intensitas dismenore tanpa menganalisis secara mendalam faktor perancu lain seperti aktivitas fisik, stres, status gizi secara keseluruhan, maupun riwayat keluarga. Dengan demikian, penelitian ini secara spesifik membatasi ruang kajiannya pada hubungan konsumsi kalsium terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Kaliwedi Kabupaten Cirebon Tahun 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang nutrisi dan kesehatan reproduksi remaja.
- b. Menambah bukti empiris mengenai hubungan antara konsumsi kalsium dan intensitas dismenore.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah memberikan informasi bagi tenaga kesehatan sekolah dan orang tua siswa mengenai pentingnya konsumsi kalsium dalam membantu menangani dismenore pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang program pendidikan gizi yang mendukung kesehatan menstruasi remaja putri. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dasar rekomendasi nutrisi bagi remaja putri untuk mengoptimalkan konsumsi kalsium sebagai salah satu upaya dalam menurunkan intensitas dismenore.