

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja ialah masa dimana seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat pada fisik, psikologis, serta intelektualnya. WHO (2014) menjelaskan bahwa remaja ialah penduduk dengan rentang umur 10–19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja merupakan penduduk dengan rentang umur 10–18 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Remaja biasanya masih memiliki pola konsumsi yang kurang bervariasi serta dalam jumlah yang sedikit sehingga menyebabkan asupan energi dan zat gizi lainnya kurang dari kebutuhannya sesuai dengan kecukupan gizi remaja tersebut (Majid, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mokoginta (2016) pada 40 sampel remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara dengan rentang usia 10-19 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi makanan yang dipilih oleh remaja kurang bervariasi terutama pada pemilihan makanan pokok, sayuran, dan buah-buahan serta kecukupan zat gizi pada remaja <70% jika dibandingkan dengan kebutuhan AKG remaja. Kebiasaan makan remaja bisa dipengaruhi oleh orang tua, lingkungan, teman sebaya, harga, ketersediaan pangan, keyakinan, budaya, dan kehidupan sosial (Brown, 2011). Pola konsumsi makanan yang buruk akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih rentan terhadap

penyakit-penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, dan osteoporosis saat dewasa kelak (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Pada remaja perempuan masa pubertas ditandai dengan mengalami haid atau menstruasi (Prawirahardjo, 2011). Haid merupakan tanda pertama anak perempuan memasuki masa pubertas atau kedewasaan. Haid atau yang biasanya disebut menstruasi ialah lepasnya lapisan endometrium uterus atau dinding rahim yang menyebabkan pendarahan pada vagina (Sukarni dan Margareth, 2013).

Saat menstruasi atau haid, beberapa wanita akan mengalami *dismenore*. Biasanya terjadi di perut bagian bawah atau tengah, paha, pinggang, dan panggul (Mumpuni dan Andang, 2013). *Dismenore* merupakan nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim selama menstruasi. Gejalanya dapat berupa mual, muntah, diare, dan kram (Yahya, 2011). Prevalensi *dismenore* Indonesia berdasarkan hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) tahun 2009 sebanyak 72,89% mengalami *dismenore* primer, 27,11% mengalami *dismenore* sekunder, dan angka kejadian *dismenore* berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif (BKKBN, 2009). Terdapat efek negatif jangka pendek yang disebabkan oleh *dismenore*. Efek jangka pendek pada remaja dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari sehingga mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, konflik emosional, kecemasan, dan ketegangan (Proverawati dan Misaroh, 2009). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* pada remaja, antara lain yaitu usia *menarche*, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, dan riwayat keluarga (Lubis, 2018).

Beberapa zat gizi dapat mempengaruhi kejadian *dismenore* seperti kalsium, magnesium, dan zat besi. Zat gizi tersebut banyak terdapat di dalam buah-buahan dan sayur-sayuran (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Magnesium dapat meringankan nyeri atau gejala kram pada perut saat menstruasi jika dikonsumsi dalam jumlah yang cukup, yaitu sebanyak 230 mg/hari untuk remaja usia 16-18 tahun karena magnesium mempunyai peran menekan pelepasan prostaglandin sehingga akan terjadi relaksasi miometrium dan vasodilatasi pembuluh darah. Peran lain dari magnesium ialah menurunkan pelepasan katekolamin yang menyebabkan kekuatan kontraksi miometrium berkurang, memperbaiki vaskularisasi uterus, dan mengurangi sensasi nyeri (Wallace, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Estiani (2018) pada 99 sampel remaja putri di SMA Negeri 4 Surabaya, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki asupan magnesium dalam kategori kurang mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 34 siswi (68%) dan responden dengan kategori asupan magnesium cukup sebagian besar tidak mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 28 siswi (57,2%).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada 50 siswi di SMK Negeri 4 Surakarta, didapatkan hasil siswi yang mengalami *dismenore* sebanyak 84%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gustina (2015), yang menyatakan bahwa tingginya angka kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta, yaitu sebanyak 85,8% siswi mengalami *dismenore*. Dari latar belakang, hasil penelitian terdahulu, dan hasil survey pendahuluan, peneliti tertarik untuk melihat gambaran pola konsumsi makanan sumber magnesium, tingkat

asupan magnesium, dan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.

B. Masalah Penelitian

Masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimanakah gambaran pola konsumsi makanan sumber magnesium, tingkat asupan magnesium, dan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola konsumsi makanan sumber magnesium, tingkat asupan magnesium, dan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan pola konsumsi makanan sumber magnesium pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan tingkat asupan magnesium pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.
- d. Mendeskripsikan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai gambaran pola konsumsi makanan sumber magnesium,

tingkat asupan magnesium, dan kejadian *dismenore* serta sebagai dasar pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan responden mengenai pengertian *dismenore* dan bagaimana pola konsumsi makanan sumber magnesium serta tingkat asupan magnesium yang tepat bagi remaja.

3. Bagi SMK Negeri 4 Surakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dari pihak sekolah dalam menentukan penambahan materi tentang kesehatan reproduksi pada remaja putri terutama tentang kejadian *dismenore* dan asupan magnesium.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pembahasan perihal gambaran pola konsumsi makanan sumber magnesium, tingkat asupan magnesium, dan kejadian *dismenore* pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.