

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dari vagina karena dinding rahim yang mengalami peluruhan serta terjadi secara periodik setiap bulannya (Anurogo & Wulandari, 2011). Saat mengalami menstruasi perempuan biasanya mengalami banyak gangguan yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan berakibat pada aktivitas mereka. Salah satu gangguan haid adalah dismenore (Irianti, 2018). Menurut data Riskedas 2018, prevalensi dismenore yang dialami perempuan terdiri dari dismenore primer (54,89%) dan dismenore sekunder (45,11%) (Riskedas, 2018).

Menurut (Haerani, *et al.*, 2020) dan (Nor, *et al.*, 2022) remaja putri yang menderita nyeri haid sering merasakan kejang pada perut bagian bawah atau kram yang dapat menjalar hingga punggung bagian bawah dan paha bagian dalam. Kram menstruasi timbul satu sampai dua hari sebelum haid atau di awal haid, kemudian nyeri tersebut berkurang seiring bertambahnya hari haid. Nyeri tersebut menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga mengakibatkan nyeri pada punggung, peningkatan berat badan, mual, sakit kepala, muntah, mudah tersinggung, mudah marah, tegang, perut kembung, lesu, depresi, dan timbul jerawat. Tanda-tanda tersebut muncul satu hari sebelum menstruasi serta berlangsung selama dua hari hingga berakhirnya masa menstruasi. Menurut penelitian Kurniawati dan Kusumawati (2011) menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore saat haid mengalami tanda-tanda, seperti nyeri perut (98,3%), pusing (71,1%), nyeri pinggang (70%), mual (68,3%), nyeri

punggung (58,3%), keringat dingin (46%), berguling-guling saat mengalami dismenore (46,7%), dan pingsan (15%).

Faktor yang memengaruhi dismenore menurut (Wiknjosastro, 2008) antara lain faktor konstitusional (penyakit menahun, anemia), faktor psikis (stres, emosional), faktor endokrin, dan faktor obstruksi kanalis servikalis. Selain faktor tersebut, menurut (Ju, Jones, & Mishra, 2015) asupan gizi dapat memengaruhi terjadi dismenore yaitu zat besi, kalsium, vitamin A, B1, B2, C, dan E. Adapun zat gizi lain yang dapat memengaruhi dismenore, yaitu asupan vitamin D. Menurut (Moini, *et al.*, 2016) menunjukkan bahwa dengan mengonsumsi vitamin D (50.000 IU/minggu selama 8 minggu) mampu menurunkan intensitas nyeri bagi yang mengalami dismenore primer. Menurut hasil penelitian (Hayati, Agustin, & Maidartati, 2020) menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan dismenore primer diantaranya ialah kebiasaan olahraga, riwayat keluarga, dan status gizi.

(Silaen, Ani, & WCWS, 2019) menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi dismenore primer, yaitu riwayat keluarga, lama menstruasi, *menarche* dini, kebiasaan olahraga, dan stres. Menurut (Sari, Nurdin, & Defrin, 2015) stres adalah salah satu faktor yang paling memengaruhi dismenore primer. Saat stres hormon adrenalin, prostaglandin, dan estrogen akan diproduksi oleh tubuh secara berlebihan. Peningkatan hormon adrenalin dapat menimbulkan otot rahim tegang sehingga mengakibatkan nyeri saat haid. Meningkatnya hormon prostaglandin dan estrogen juga dapat mengakibatkan rasa nyeri saat haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang secara berlebihan. Pada penelitian tersebut memiliki kesimpulan adanya hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore primer.

Menurut (Pradini & Hidayat, 2020) dismenore yang dialami seseorang terutama siswi SMK dapat memengaruhi aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi. Selama proses belajar mengajar, banyak siswi yang mendapati kesulitan belajar yang disebabkan oleh nyeri menstruasi, akibatnya siswi tersebut kesulitan untuk berkonsentrasi karena merasakan ketidaknyamanan saat nyeri menstruasi. Hal tersebut menyebabkan prestasinya kurang baik karena tidak mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik.

Kejadian dismenore juga terjadi pada remaja putri khususnya siswi SMK di SMK Negeri 1 Pekalongan dimana 90% siswi SMK Negeri 1 Pekalongan adalah perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari data UKS pada bulan Januari 2022, terdapat 17 siswi yang menyampaikan keluhannya ke UKS bahwa mengalami nyeri menstruasi. Menurut waktu masuk ke UKS dan waktu keluar dari UKS, rata-rata siswi tersebut menghabiskan waktu di UKS selama 2 jam yang artinya mereka melewatkan sekitar 3 jam mata pelajaran. Hal tersebut mengganggu kegiatan belajar mereka di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Vitamin D dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMK Negeri 1 Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dapat dirumuskan pertanyaan penelitian adalah “Apakah terdapat hubungan asupan vitamin D dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan vitamin D dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan vitamin D pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.
- b. Mendeskripsikan tingkat stres pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.
- c. Mendeskripsikan kejadian dismenore primer pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.
- d. Menganalisis hubungan asupan vitamin D dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.
- e. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, ilmu pengetahuan, dan pengalaman tentang hubungan asupan vitamin D dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK Negeri 1 Pekalongan.

2. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai dismenore primer kepada siswi, khususnya keterkaitan asupan vitamin D dan tingkat stres.