

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Wanita usia subur mengalami menstruasi yang datang setiap bulan, tetapi banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi adalah dismenorea atau nyeri haid. Wanita usia subur merupakan populasi yang berisiko untuk mengalami dismenorea primer karena gejala dismenorea primer bisa dialami oleh wanita yang masih menstruasi.

Menstruasi adalah pendarahan akibat terlepasnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Pendarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi. (Purwoastuti & Walyani, 2020). Terjadinya kontraksi otot uterus yang menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi disebut sebagai nyeri disminore (Ratnawati, 2018). Menurut (Ratnawati, 2018) Nyeri haid adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas.

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* tingkat kejadian nyeri haid di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita nyeri haid. Negara Indonesia tingkat angka kejadian dismenorea sebesar 64,25%, dengan disminorea primer 54,89% dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder. (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Di Kota Palembang menunjukkan angka 65,6% wanita usia subur yang mengalami nyeri haid (Dinkes Kota Palembang, 2023).

Terjadinya nyeri haid karena adanya peningkatan kadar prostaglandin yang mengakibatkan aktivitas otot hingga menyumbat pembuluh darah pada miometrium sehingga terjadi nyeri pada bagian bawah perut. Nyeri haid juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan nutrisi, yang mana nutrisi ini bisa didapatkan didalam makanan seperti buah dan sayuran. Nutrisi yang terdapat dalam makanan tersebut juga dapat mengurangi rasa nyeri pada saat haid contohnya seperti kalsium. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) bahwa nyeri haid dapat terjadi 10,33 kali lebih besar pada responden yang memiliki asupan kalsium kurang dibandingkan dengan responden yang memiliki asupan kalsium yang cukup.

Kalsium merupakan zat gizi mikro yang berperan dalam interaksi protein di dalam otot yaitu aktin dan miosin. Kurangnya kalsium dalam darah dapat

menyebabkan otot tidak bisa mengendur sesudah kontraksi sehingga menyebabkan tubuh akan kaku dan dapat menimbulkan kejang (Dewantri, dkk, 2019)

