

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa dengan usia 10-24 tahun dan belum menikah yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional dan psikologis. Bagi perempuan, kesehatan reproduksi sangat penting dan sangat lazim terjadi keluhan pada gangguan reproduksi yang disebut dismenore atau nyeri haid. Pada masa ini dapat disebut masa pematangan system reproduksi atau pubertas. Pada remaja putri salah satu tanda pubertas yaitu menstruasi (Wildayani et al., 2023).

Menstruasi terjadi karena keluarnya darah dan sel sel dari vagina disebabkan oleh pelepasan dinding rahim akibat hormone ovarium (Estrogen dan Progesteron) terutama penurunan progesterone. Rata-rata masa haid 3-7 hari dengan siklus rata-rata 28 hari setiap bulan. Meskipun menstruasi menjadi siklus alamiah yang dialami perempuan, namun perempuan tidak seharusnya menyepelekan hal tersebut karena terdapat beberapa gangguan saat menstruasi sehingga gangguan menstruasi biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang sangat mengganggu aktivitas. Gangguan ini sering kali disebut nyeri haid atau dismenore yang hanya muncul pada saat perempuan mengalami menstruasi (Uni et al., 2022).

Menurut WHO di Indonesia diperkirakan sebanyak 55% perempuan mengalami dismenore atau nyeri haid. Dismenor terjadi di Indonesia yang cukup tinggi yaitu dismenore primer sebanyak 60% sampai 70%. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebanyak 54,89% sedangkan dismenor sekunder sebanyak 9,39%. Remaja yang mengalami dismenore hebat sebanyak 15%. Dismenore yang paling banyak terjadi di Indonesia yaitu dismenore primer yang muncul pada haid hari pertama atau kedua (Dahlianaa et al., 2023)

Terdapat faktor resiko yang mempengaruhi bertambah beratnya rasa nyeri yang dirasakan yaitu kurangnya aktivitas dalam sehari-hari. *World Health Organization (WHO)* mengemukakan bahwa secara global perempuan yang mengalami kurang aktivitas sebanyak 84% sedangkan laki-laki hanya 78% jadi dapat

di simpulkan bahwa lelaki lebih banyak beraktivitas dibandingkan perempuan. Angka presentase perempuan dapat lebih tinggi karena diwaktu luang perempuan lebih memilih untuk diam saja di dalam rumah serta malas gerak, dikerjakan pun wanita juga sedikit kurang gerak karena pekerjaan yang berat selalu ditanggung oleh laki-laki(Cahyati et al., 2021).

Dismenore terdapat dua jenis dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak didasari dengan diagnosa sebuah penyakit nyeri terjadi karena kontraksi pada otot dinding Rahim ,sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang didasari dengan diagnosa sebuah penyakit atau kelainan seperti terdapat kista ovarium dan endometriosis. Nyeri dismenore yang biasanya terjadi pada remaja putri yang baru pertama kali merasakan nyeri itu termasuk dismenore primer(Setyowati & Ardiyanti, 2023).

Dismenore atau nyeri haid yaitu salah satu keluhan yang banyak di keluhkan kaum remaja putri. Nyeri haid tidak di definisikan sebuah penyakit melainkan sebuah kenormalan selama masa pubertas. Gejala yang biasa terjadi yaitu gangguan rasa nyaman seperti kram perut bagian bawah,kram bagian pinggul,kram bagian paha gejala juga disertai rasa mual, muntah, diare, pusing, kelemahan dan sakit kepala bahkan sampai pingsan. Gejala terjadi saat haid hari pertama dan menghilang ketika menstruasi sudah selesai (Mursudarinah et al., 2022)

Pada remaja yang memiliki rasa kecenderungan meremehkan penyakit sering membuat penderita dismenore tidak melakukan pengobatan dan tidak segera mengatasinya hanya dibiarkan saja. Penanganan nyeri menstruasi pada hari pertama sangat penting, karena itu dapat menjadi titik penentu apakah penderita dismenore dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan normal atau tidak. Dismenore sangat berdampak pada remaja putri yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari(Haris et al., 2022)

Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak segera ditangani yaitu gangguan aktivitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah(Luli, 2020)

Kejadian dismenore selama menstruasi dapat meningkat secara drastis dengan kurangnya baktivitas fisik,sehingga sirkulasi oksigen juga mengalami

penurunan dan dapat juga meningkatkan persepsi seseorang terhadap dismenore atau nyeri haid. Sedangkan perempuan yang aktif dalam aktivitas fisik seperti berolahraga setiap minggu sangat rendah mengalami dismenore. Dismenor sering terjadi pada wanita yang memiliki aktivitas fisik rendah hingga akhirnya wanita akan merasakan nyeri yang hebat hingga tak mampu beraktivitas (Guarango, 2022)

Banyak remaja yang mengeluh akibat mengalami kesulitan saat melakukan aktivitas, terutama remaja putri yang terganggu aktivitasnya seperti aktivitas keseharian dirumah membantu orang tua, tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah bahkan siswi sampai tidak masuk sekolah sehingga membuat turunnya kualitas aktivitas siswi. Karena mengalami dismenore sehingga penderita harus meninggalkan aktivitasnya dan beristirahat (Agustina et al., 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di SMK N 1 Gantiwarno pada tanggal 13 Mei 2024 dengan cara membagikan beberapa pertanyaan mengenai dismenore kepada siswi melalui *google form*, dengan beberapa pertanyaan meliputi : Merasakan kram pada perut saat haid, merasakan sakit kepala saat haid, mengalami diare saat haid, merasakan mual saat haid. Didapatkan 144 orang (90,6%) merasakan kram perut saat haid, 44 orang (27,7%) merasakan sakit kepala saat haid, 7 orang (4,4%) mengalami diare saat haid, 10 orang (6,3%) merasakan mual saat haid. Peneliti juga melakukan wawancara kepada guru di SMKN 1 Gantiwarno mengenai aktivitas yang dilakukan siswi ketika sedang mengalami dismenore dengan hasil ada beberapa siswi yang meminta izin untuk pulang karena merasakan nyeri pada hari pertama haid, di SMKN 1 Gantiwarno belum pernah dilakukan penyuluhan mengenai dismenore.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, terlihat banyak siswi yang mengalami nyeri haid pada saat menstruasi dan beberapa siswi yang meminta izin pulang ketika nyeri haid hari pertama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Gambaran Aktivitas Fisik Ketika Terjadi Dismenore”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMK Negeri 1 Gantiwarno Ketika Terjadi Dismenore”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswi SMKN 1 Gantiwarno Ketika Terjadi dismenore

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi usia, usia menarche, lama haid, IMT, siklus haid , derajat dismenore
- b. Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswi SMKN 1 Gantiwarno ketika terjadi dismenore

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi/Remaja Putri

Hasil dari penelitian ini diharapkan siswi/remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan tentang aktivitas fisik ketika terjadi dismenore.

b. Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi sebagai pengembangan ilmu yang berkaitan dengan aktivitas fisik dengan kesehatan reproduksi serta menambah wawasan peneliti maupun pembaca tentang gambaran aktivitas fisik ketika terjadi dismenore.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dismenore dan untuk dijadikan bahan masukan bagi pihak sekolah agar lebih memahami kondisi siswi yang mengalami dismenore,serta untuk memberikan edukasi dalam menangani siswi yang mengalami dismenore.

d. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini sebagai sumbangan aplikatif bagi tenaga kesehatan terutama pada seorang perawat agar lebih meningkatkan perhatian dalam

meningkatkan informasi atau penyuluhan mengenai dismenore dan kesehatan reproduksi

e. Bagi Keluarga

Dapat membantu memberikan informasi tentang gambaran aktivitas fisik pada anak yang mengalami dismenor agar lebih memahami kondisi anak bisa mencegah agar nyeri haid tidak menjadi parah.

E. Keaslian Penelitian

1. Berdasarkan penelitian (Putri & Daryanti, 2023) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta “. Tujuan umum untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu aktivitas fisik dan kejadian dismenore. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectiona, dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 26 mahasiswi (50%) dapat beraktivitas sedang, 20 mahasiswi (38,5%) dapat beraktivitas ringan dan 6 mahasiswi (11,5%) dapat beraktivitas tinggi. Dengan jumlah responden 52 terdapat 26 mahasiswi (50%) mengalami dismenore berat, 12 mahasiswi (23,1%) mengalami dismenore sedang, 12 mahasiswi (23%) mengalami dismenore ringan dan 2 mahasiswi (3,8%) tidak mengalami dismenore.

Sedangkan penelitian ini dengan judul” Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMKN 1 Gantiwarno Ketika Terjadi Dismenore” dengan menggunakan 1 variabel yaitu aktivitas fisik ketika terjadi dismenore dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan responden yang pernah mengalami dismenore ketika haid dengan jumlah 113 responden .

2. Berdasarkan penelitian (Aprilia et al., 2022) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor”. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara

kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres pada mahasiswi di Kota Bogor. Pada penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres kejadian dismenore. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 178 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 178 responden, 128 responden (71,9%) mengalami dismenore, 50 responden (28,1%) tidak mengalami dismenore. Sebanyak 102 responden (57,3%) mengalami aktivitas fisik kurang dan 76 responden (42,7%) mengalami aktivitas yang cukup.

Sedangkan penelitian ini dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMKN 1 Gantiwarno ketika terjadi dismenore” menggunakan 1 variabel yaitu aktivitas fisik ketika dismenore” dengan alat ukur kuesioner, menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini menggunakan responden yang mengalami dismenore saat haid dengan jumlah sampel 113 responden .

3. Berdasarkan penelitian (Jamaluddin et al., 2022) dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas IX Di Man Pangkajene Kepulauan”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dan skala nyeri haid pada remaja putri. Pada penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu aktivitas fisik dan skala nyeri haid dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Pada penelitian ini menggunakan 51 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan menggunakan alat ukur kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 51 responden dengan karakteristik aktivitas fisik 20 responden (39,2%) aktivitas sedang, 17 responden (33,3%) aktivitas berat dan 14 responden (27,5%) aktivitas ringan. Terdapat juga 25 responden (49,0%) skala nyeri ringan, 16 responden (31,4%) skala nyeri sedang dan 10 responden (19,0%) skala nyeri berat.

Sedangkan penelitian ini dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Siswi SMKN 1 Gantiwarno Saat Terjadi Dismenore” menggunakan 1 variabel yaitu aktivitas fisik ketika terjadi dismenore dengan metode penelitian kuantitatif, menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan

responden yang mengalami dismenore saat haid, populasi siswi kelas X dengan jumlah sampel 113 responden.

