

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan keluarnya darah secara teratur dari rahim. Munculnya menstruasi disebut proses alami yang terjadi pada wanita. Gejalanya seperti pendarahan teratur dari rahim yang terjadi saat menstruasi, dan menandakan bahwa organ rahim berfungsi dan matang. Siklus menstruasi diatur oleh hormon *luteinizing hormone (LH)* dan *Folicle Stimulating Hormone (FSH)*. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari dan merangsang ovulasi serta merangsang ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron. Hormon estrogen dan progesteron merangsang rahim serta kelenjar susu sehingga dapat memperlancar pembuahan. Siklus menstruasi terdiri dari empat fase, yaitu fase folikuler atau sebelum pelepasan sel telur, fase ovulasi atau pelepasan sel telur, dan fase luteal atau setelah pelepasan sel telur. (Elsera & Hamranani, 2022)

Dismenore merupakan nyeri panggul saat menstruasi, biasanya disertai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. *Dismenore* dibagi menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer terjadi tanpa adanya kelainan organ reproduksi, paling sering terjadi pertama kali pada wanita di bawah usia 20 tahun setelah siklus ovulasi berkelanjutan. Angka kejadian *dismenore* primer tertinggi terjadi pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa muda, yaitu antara usia 15 hingga 25 tahun. *Dismenore* sekunder terjadi pada organ reproduksi dan umumnya pada wanita berusia di atas 30 tahun. (Tsamara et al., 2020)

Dalam penelitian Elsera dkk., (2022) menyebutkan Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebanyak 107.673 (64,25%), dimana 59.671 (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder. Terdapat 42.034 remaja putri usia 15 hingga 19 tahun di Kabupaten Klaten pada tahun 2021. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, jumlah remaja putri usia 10 hingga 19 tahun pada tahun 2017 sebanyak 2.899.120 jiwa. Saat ini terdapat 1.465.876 orang yang menderita *dismenore* di Jawa Tengah.

Tingginya kejadian *dismenore* pada remaja kurang mendapat perhatian baik dari diri mereka sendiri maupun masyarakat, karena remaja menerima nyeri tersebut sebagai hal yang wajar. Faktanya, *dismenore* dapat melemahkan seseorang, mengurangi energi, membuat kulit tampak pucat, menyebabkan hilangnya konsentrasi,

berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari, dan menghalangi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas (sekolah, kerja dan lain- lain). *Dismenore* dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk perkuliahan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar. *Dismenore* cenderung terjadi lebih sering dan lebih intens pada remaja putri yang mengalami kegelisahan, ketegangan, dan kecemasan(Karlinda et al., 2022)

Faktor penyebab *dismenore* antara lain adalah psikis, personal, sumbatan serviks, organ reproduksi wanita, faktor endokrin, alergi, asupan makanan juga mempengaruhi terjadinya *dismenore*. Zat besi atau Fe komponen utama dan berperan penting dalam menyebabkan *dismenore*. Pembentukan darah (hematopoiesis), yaitu sintesis hemoglobin. Salah satu fungsi hemoglobin yaitu mengikat oksigen, yang kemudian didistribusikan ke seluruh tubuh. Ketika kadar hemoglobin rendah, pengikatan dan sirkulasi oksigen berkurang, dan pembuluh darah di organ reproduksi tidak teroksigenasi sehingga menyebabkan vasokonstriksi dan nyeri. Faktor lain penyebab *dismenore* yaitu kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik seperti olahraga erat kaitannya dengan pelepasan hormon endorfin. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan menghambat pelepasan hormon prostaglandin. Bagi remaja yang sedang menstruasi bisa efektif meredakan nyeri haid (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Faktor risiko terjadinya *dismenore* antara lain menarche dini sebelum usia 12 tahun, jarang atau tidak pernah berolahraga, dan siklus menstruasi serta periode menstruasi yang lebih lama dari biasanya (7 hari). Selain itu, riwayat keluarga, stres, dan kebiasaan lain seperti makan junk atau fast food, merokok, dan minum alkohol juga dapat menyebabkan *dismenore*. Aktivitas fisik yang tidak adekuat juga merupakan faktor risiko terjadinya *dismenore* (Eliska Br Gurusinga et al., 2021).

Terdapat penanganan dismenorea secara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian analgesik, terapi hormonal, terapi dengan NSAID. Non farmakologis yaitu dengan cara melakukan kompres air hangat, olahraga, minum jamu, *massage* atau pijatan, istirahat yang cukup, dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyanthi et al., 2021)

Aktivitas fisik didefinisikan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dapat mengeluarkan energi fisik meliputi olahraga, aktivitas bekerja, dan aktivitas waktu senggang. Aktivitas fisik yang teratur memiliki beberapa manfaat, termasuk meningkatkan kesehatan, kinerja, aktivitas rekreasi dan olahraga, serta dapat mengurangi risiko jatuh, cedera saat jatuh pada lanjut usia, dan mencegah penurunan fungsi pada orang lanjut usia. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Aktivitas ringan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, aktivitas sedang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama sehingga terasa panas dan sedikit terengah-engah, dan aktivitas berat biasanya berhubungan dengan olahraga sehingga membuat berkeringat dan dapat memicu detak jantung sekitar 60-70% dari maksimum (Wibawati, 2021)

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan nyeri haid parah adalah kurangnya aktivitas fisik. Pasalnya, aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan pelepasan hormon bernama prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel dalam tubuh. Hormon prostaglandin mempunyai efek mendorong kontraksi otot rahim, dan nyeri haid terjadi ketika hormon prostaglandin mendorong kontraksi otot rahim. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mengurangi distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik dan menyebabkan peningkatan nyeri, seperti dismenore (Musdalifah et al., 2022).

Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan terjadinya dismenore saat menstruasi, memperburuk sirkulasi darah dan oksigen. Dampaknya pada uterus adalah sirkulasi darah dan oksigen menjadi berkurang dan timbul rasa nyeri. Ini karena tubuh memproduksi endorfin saat berolahraga (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Desember 2023 yang dilakukan dengan melibatkan 10 orang siswa di SMA Negeri 1 Karangnongko didapatkan 8 siswi mengatakan saat menstruasi merasakan nyeri (*dismenore*). Dari beberapa siswi tersebut jika terasa nyeri saat menstruasi hanya didiamkan saja sehingga dapat membuat siswi sering tidak hadir ke sekolah ketika mengalami menstruasi pada hari pertama dan hari kedua menstruasi berlangsung, dan terdapat pula siswi yang hampir pingsan kemudian di larikan ke uks sekolah untuk mendapatkan perawatan. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan

penelitian yang bertujuan untuk membuktikan apakah ada “ Hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko”.

B. Rumusan Masalah

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gejala yang mungkin dialami wanita saat menstruasi. *Dismenore* adalah nyeri panggul saat menstruasi, biasanya disertai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah. *Dismenore* dibagi menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Tingginya kejadian *dismenore* pada remaja kurang mendapat perhatian baik dari diri mereka sendiri maupun masyarakat, karena remaja menerima nyeri tersebut sebagai hal yang wajar. Faktanya, *dismenore* dapat melemahkan seseorang, mengurangi energi, membuat kulit tampak pucat, menyebabkan hilangnya konsentrasi, berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari, dan menghalangi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas (sekolah, kerja dan lain-lain).

Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga dapat meningkatkan terjadinya *dismenore* saat menstruasi, memperburuk sirkulasi darah dalam oksigen. Dampaknya pada uterus adalah sirkulasi darah dan oksigen menjadi berkurang dan timbul rasa nyeri. Karena tubuh memproduksi endorfin saat berolahraga.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat di simpulkan bahwa keluhan *dismenore* merupakan keluhan yang banyak di alami oleh remaja putri di SMA Negeri 1 Karangnongko , dengan masalah tersebut maka masalah dapat di rumuskan yakni : “ Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswa di SMA Negeri 1 Karangnongko ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, usia menarche
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko
- c. Mengetahui kejadian *dismenore* pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko

- d. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan untuk mengetahui secara teoritis tentang hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Responden

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi serta menambah wawasan tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap nyeri haid (*dismenore*) sehingga dapat memiliki pemahaman yang lebih baik dan dapat menginspirasi faktor resiko yang mempengaruhinya.

- b. Bagi SMA Negeri 1 Karangnongko

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi SMA Negeri 1 Karangnongko untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

- c. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk memperlus pemahaman mahasiswa Universitas Muhammadiyah Klaten terkait *dismenore* dan dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan.

- d. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi untuk memperluas pengetahuan serta wawasan terkait *dismenore* dibidang keperawatan.

- e. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya di harapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya, sehingga menambah wawasan pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*).

E. Keaslian Penelitian

1. Pada penelitian (Wedantari et al., 2023) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Pengambilan sampel dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Waktu penelitian adalah Oktober 2022. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *simple random sampling* yang berjumlah 100 responden. Pengumpulan data menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan kuisioner dismenore. Analisis data yang digunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai p sebesar < 0.01 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Perbedaan : Perbedaan antara peneliti tersebut dengan peneliti yang akan dilakukan terletak pada, desain penelitian, teknik sampel , tempat dan waktu. Penelitian yang akan dilakukan tentang “ Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko. Peneliti terdahulu menggunakan desain penelitian *cross sectional* sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *case control* yaitu penelitian epidemiologi analitik observasional yang dapat digunakan untuk menelaah hubungan antara efek (penyakit/masalah kesehatan) dan faktor risiko tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko. Teknik pengambilan sampel penelitian terdahulu menggunakan *simple random sampling* yang berjumlah 100 responden dengan subjek mahasiswi kedokteran sedangkan prosedur pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan *probabillity sampling* yaitu dengan teknik *proporsionate stratified random sampling* dengan subjek siswi sma.

2. Pada penelitian (Adinda Aprilia et al., 2022) dengan judul “Hubungan aktivitas fisik , status gizi, dan tingkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswa di kota Bogor”

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres pada mahasiswi di Kota Bogor. Jenis metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross*

sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 170 responden dan didapatkan sampel aktif berjumlah 178 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan penyebaran secara online melalui google form. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat (*chi-square*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p-value = 0,000), status gizi (p-value = 0,038) dan tingkat stres (p-value = 0,030) dengan kejadian dismenore. Kesimpulan menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor

Perbedaan : Perbedaan antara peneliti tersebut dengan peneliti yang akan dilakukan terletak pada variabel , desain penelitian,sampel, teknik sampel, tempat dan waktu. Penelitian yang akan dilakukan tentang “ Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko. Peneliti terdahulu menggunakan desain penelitian *cross sectional* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *case control* yaitu penelitian epidemiologi analitik observasional yang dapat digunakan untuk menelaah hubungan antara efek (penyakit/masalah kesehatan) dan faktor risiko tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko. Sampel pada peneliti terdahulu adalah mahasiswa sedangkan pada penelitian ini adalah siswi sma. Prosedur pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian terdahulu adalah *purposive sampling* sedangkan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik *proporsionate stratified random sampling*. Dengan teknik pengumpulan data secara offline menggunakan kuesioner yang dibagikan

3. Pada penelitian (Dara et al., 2023) dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan kejadian Dismenore pada remaja putri”

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja dan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMAN 8 Banda Aceh. Jenis penelitian adalah deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri di SMAN 8 Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel adalah *proportional sampling* yang berjumlah 177 responden. Alat pengumpulan data

dilakukan menggunakan tiga kuesioner, yaitu *Numeric Scale Rating*, *International Physical Activity Questionnaire* dan *Food Frequency Questionnaire*. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore (0,000) dan adanya hubungan tingkat konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore (0,025). Gaya hidup meliputi aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji yang buruk dapat menyebabkan dan memperburuk nyeri saat menstruasi.

Perbedaan : Perbedaan antara peneliti tersebut dengan peneliti yang akan dilakukan terletak pada variabel terikat, desain penelitian, tempat dan waktu. Penelitian yang akan dilakukan tentang “ Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karangnongko. Jenis penelitian terdahulu adalah deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional study* sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *case control* yaitu penelitian epidemiologi analitik observasional yang dapat digunakan untuk menelaah hubungan antara efek (penyakit/masalah kesehatan) dan faktor risiko tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada siswi di SMA Negeri 1 Karangnongko. Prosedur pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan *probabillity sampling* dengan teknik *proporsionate stratisfied random sampling*.