

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri merupakan fase transisi dari masa pubertas menuju dewasa, Selama periode ini, individu mengalami perkembangan fisik, psikologis, mental, emosional, dan social. Salah satu ciri khas masa remaja adalah munculnya karakteristik seks primer yang dipengaruhi oleh aktivitas kelenjar reproduksi yang mulai berfungsi. Pada wanita, pubertas ditandai dengan timbulnya menstruasi atau haid. Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa subur, seperti yang disebutkan oleh Qomarasari (2021). Penyebab utama dari nyeri ini adalah kontraksi otot-otot rahim (uterus) yang berlebihan, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan bahkan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat membuat seseorang kesulitan menjalani rutinitas normal karena intensitas nyeri yang bervariasi, mulai dari ringan hingga sangat berat (Amilsyah et al., 2023).

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).

Dismenore, atau nyeri saat menstruasi, adalah kondisi umum pada perempuan usia reproduktif yang disertai gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, dan nyeri di perut bagian bawah. Selain itu, dismenore berdampak pada kesejahteraan mental, memicu stres, kecemasan, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas belajar, sosial, dan produktivitas,

yang akhirnya menurunkan kualitas hidup. Kondisi ini sering membuat remaja merasa enggan untuk mengikuti kegiatan sosial, sehingga memperburuk kondisi psikologis mereka. Penanganan yang tepat membantu mengurangi gejala sehingga aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik dan tidak mengganggu aktivitas harian (Jayanti, 2021). Faktor penyebab dismenore adalah peningkatan produksi prostaglandin (PGF 2a) dari endometrium selama menstruasi yang menimbulkan rasa nyeri disebabkan tidak teraturnya kontraksi 3 pada yang menyebabkan nyeri. Apabila tidak ditangani nyeri akan menyebar hingga paha yang kemudian disusul rasa mual, muntah, sakit kepala, mudah tersinggung dan pingsan (Nurfadilah, 2020).

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 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 permijatan, istirahat yang cukup, dan teknik relaksasi nafas dalam (Widyanthi et al., 2021).

Kejadian dismenore tersebar di seluruh dunia dengan angka kejadian bervariasi

dalam rentang 16–89 5%. Sebagai contoh, di Bangladesh angka kejadian dismenore dilaporkan sekitar 60%; di Mesir sebesar 35%; dan di Korea Selatan sebesar 0,9%. Studi di Italia menunjukkan prevalensi dismenore sekitar 84%. Sekitar 55% nyeri yang dirasakan membutuhkan pengobatan, 32% membutuhkan istirahat dari pekerjaan atau sekolah, dan 25% membutuhkan keduanya (WHO, 2022).

World Health Organization menyampaikan maka rata-rata terjadi dismenore kepada wanita terbilang antara 16,8%-81%. Sedangkan di Indonesia pravelensi dismenore timbul kepada 55% perempuan umur reproduktif adanya 54,89% peristiwa dismenore yang timbul merupakan dismenore sekunder. Indonesia memiliki angka kejadian dismenore sbanyak 64,25% dengan 54,89% dismenore primer serta 9,36% dismenore skunder (Syamsurania & Ikawati, 2022). Sementara di Jawa Tengah kurang lebih 56 % remaja putri menghadapi dismenore (Indah, 2023).

Aktivitas fisik didefinisikan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dapat mengeluarkan energi fisik meliputi olahraga, sktivitas 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 pamarunan 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).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Tanggal 02 Agustus 2025 remaja putri Desa Tegalmulyo kejadian dismenorea sering dialami. Hasil wawancara singkat untuk mengetahui gambaran awal mengenai aktivitas fisik sehari-hari dan kejadian dismenore yang mereka alami. yang dilakukan terhadap 10 remaja putri tersebut bahwa responden pernah mengalami nyeri saat menstruasi (Dismenore). Jika terasa nyeri saat menstruasi hanya didiamkan saja. Ketika mengalami menstruasi pada hari pertama dan hari kedua menstruasi berlangsung, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat aktivitas rendah seperti membantu orang tua di kebun mencari rumput, pekerjaan di rumah contohnya nyapu masak mencuci baju. lebih sering duduk atau bermain hp. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian di Desa Tegalmulyo, sebagai salah satu wilayah pedesaan di Kabupaten Klaten, memiliki populasi remaja putri yang cukup besar. Mengetahui hubungan ini penting untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja putri dalam mengurangi nyeri menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenorea pada remaja putri di Desa Tegalmulyo.

B. Rumusan Masalah

Dismenore atau nyeri haid adalah kondisi umum pada perempuan usia reproduktif yang disertai gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, dan nyeri di perut bagian bawah. Selain itu, dismenore berdampak pada kesejahteraan mental, memicu stres, kecemasan, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas belajar, sosial, dan produktivitas, yang akhirnya menurunkan kualitas hidup. Kondisi ini sering membuat remaja merasa enggan untuk mengikuti kegiatan sosial, sehingga memperburuk kondisi psikologis mereka.

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.

Berdasarkan Paparan latar belakang masalah tersebut, remaja yang mengalami dismenorea saat menstruasi dampaknya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah, dan bekerja. Peneliti merumuskan masalah penelitian yang akan dilakukan “Apakah ada Hubungannya Aktivitas Fisik pada Remaja Putri dengan tingkat *Dismenorea* pada remaja putri di desa Tegalmulyo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri menstruasi remaja putri di Desa Tegalmulyo.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik usia responden, usia menarche, siklus haid, pendidikan, pekerjaan pada remaja putri di Desa Tegalmulyo.
- b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di Desa Tegalmulyo.
- c. Mengidentifikasi tingkat nyeri menstruasi remaja putri di Desa Tegalmulyo.
- d. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri menstruasi remaja putri di Desa Tegalmulyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memenuhi pengetahuan dan kesehatan khususnya dalam ilmu keperawatan maternitas yang terkait dengan Hubungan dismenorea dengan aktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri

Remaja diharapkan memperhatikan kondisi kesehatan reproduksinya saat mengalami menstruasi, serta dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja putri.

b. Bagi masyarakat

Masyarakat memberikan dukungan lingkungan keluarga yang lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi remaja sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja putri .

c. Bagi perawat dan puskesmas

Peneliti ini diharapkan dapat sebagai refrensi untuk menambah ilmu pengetahuan dan memperkaya pandangan ilmiah di bidang keperawatan serta meningkatkan peran aktif perawat dalam memberikan edukasi terkait manajemen *dismenore*.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti ini dapat dijadikan dasar dan refrensi dalam melakukan penelitian tentang nyeri menstruasi dan aktivitas fisik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Judul (Penelitian, Tahun)	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 1 Sleman (widiawati, Ismarwati, mahmudah 2025)	Penelitian ini adalah korelasional pendekatan <i>cross-sectional</i> . Pengambilan sampel menggunakan <i>Random sampling</i> . Sampel dalam penelitian berjumlah 101 siswi. menggunakan instrumen <i>Numeral Rating Scale (NRS)</i> untuk mengukur <i>dismenore</i> dan untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i> . Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik <i>Spearman Rank</i>	Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian <i>dismenorea</i> memiliki aktivitas fisik sedang (46,5%) dan nyeri berat (37,6%). hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan	Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada jumlah sampel, tempat penelitian, dan instrumen penelitian. Dimana pada penelitian ini menggunakan 102 remaja putri di Desa Tegalmulyo dan menggunakan kuesioner yang disebar langsung. Persamaan penelitian secara pada ini terletak pada teknik pengambilan sampel sama-sama

No	Judul (Penelitian, Tahun)	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
				menggunakan <i>Random sampling</i> dan teknik analisa data sama sama menggunakan kuantitatif. penelitian ini Analisa data menggunakan <i>uji statistik Spearman Rank</i> .
2	Gambaran pengetahuan sikap penanganan disminore pada remaja putri di SMA petrus medan (Indra hizkia, hutapea 2024)	Metode yang digunakan adalah <i>metode kuantitatif deskriptif</i> . Instrument yang digunakan berupa <i>kuisisioner</i> . Penelitian ini mengambil sampel dengan <i>total sampling</i> semua siswa siswi sebagai sampel, sampel pada penelitian sebanyak 53 orang siswi. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan <i>metode deskriptif</i> .	sikap remaja putri dalam menangani dan menghadapi dismenore yang memiliki sikap positif (17.0%) dan yang memiliki sikap negatif (83.0%).	Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada jumlah sampel, tempat penelitian, dan pengambilan sampel. Dimana penelitian ini menggunakan 82 remaja putri di Desa Tegalmulyo dengan pengambilan sampel <i>Random sampling</i> Analisa data yang digunakan <i>metode kuantitatif</i> . Teknik sampling yang digunakan <i>Random sampling</i> .
3.	Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian disminore pada mahasiswi S1 kebidanan (Putri, Daryanti 2023)	Penelitian ini menggunakan metode <i>Kuantitatif Korelasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel adalah <i>total sampling</i> , sampel sebanyak 52 responden. Pengambilan data menggunakan <i>kuesioner</i> . Analisa data menggunakan <i>uji</i>	Responden berumur 21 tahun (63,5%). Responden berumur 20 tahun (9,6%). <i>Hasil Aktivitas:</i> aktivitas fisik kategori moderate/sedang (50,0%). kategori low/rendah (38,5%).	Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada tempat penelitian dimana tempat penelitian ini di Desa Tegalmulyo. Persamaan penelitian ini dengan

No	Judul (Penelitian, Tahun)	Metode penelitian	Hasil	Perbedaan
		<i>korelasi Kendall's Tau-c.</i> Pengukuran dismenore menggunakan <i>Numeral Rating Scale (NRS)</i> .	<p>kategori high/tinggi (11,5%).</p> <p><i>Hasil Disminore:</i> nyeri berat yaitu sebanyak (50%). kategori nyeri sedang (23,1%). kategori nyeri ringan (23,1%). kategori tidak nyeri (3,8%).</p> <p><i>Hasil bivariat:</i> aktivitas fisik low/rendah nyeri berat (36,5%). aktivitas moderate/sedang nyeri sedang (23,1%). aktivitas high/tinggi (9,6%).</p>	<p>penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif.</p> <p>Analisa data yang digunakan <i>Uji Korelasi Sperman Rank</i> . Teknik sampling yang digunakan <i>Random sampling</i>.</p>