

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa *remaja* atau *pubertas* adalah usia antara 10-19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa penting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan *menarche* (Marmi, 2013). Masa remaja berlangsung melalui 3 tahapan yang masing-masing ditandai dengan biologis, psikologis dan sosial yaitu masa pra remaja 11-13 tahun untuk wanita dan 12-14 tahun untuk pria, masa remaja awal 13-17 tahun untuk wanita dan 14-17 tahun 6 bulan untuk pria, masa remaja akhir 17-21 tahun untuk wanita dan 17 tahun 6 bulan -22 tahun untuk pria. (Maidartati, Agustin Seply, Hayatin Sri, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia sampai 10 sampai 19 tahun serta merupakan individu yang mengalami pubertas dimana terjadi perubahan-perubahan dari kecil menuju dewasa, masa remaja dicirikan dengan perubahannya bentuk fisik, psikolog serta sudah matangnya reproduksi. Pengaruhnya pada pertumbuhan jiwa anak diantaranya perkembangan badan (tubuh terus menjadi panjang serta besar) serta mulai berfungsinya serta isyarat intim sekunder yang berkembang, diantara isyarat sekunder tersebut salah satunya adalah haid serta sebagian remaja menghadapi gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*Dismenorea*). (Dahlan dan Syahminan, 2017).

Gangguan siklus *menstruasi* yaitu kondisi dimana merujuk pada kelainan siklus menstruasi dan akan berbeda di masing-masing orang, seperti tidak teraturnya siklus menstruasi, pendarahan berlebihan, rasa nyeri berlebihan, atau darah yang keluar dengan volume yang terlalu sedikit. Pasien yang mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari disebut *polymenorrheic*, sedangkan yang mengalami siklus menstruasi berkepanjangan lebih dari 35 hari disebut *oligomenorheic*, karena siklus menstruasi normal berkisar antara 28-35 hari. Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan FSH dan LH yang mengakibatkan kadar estrogen dan progesteron tidak normal (Farida, *Aesthetica Islamy*, 2019).

Dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, *dismenorrhea* merupakan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di dunia dengan data yang cukup tinggi dibandingkan dengan gangguan siklus menstruasi lainnya. Prevalensi di Indonesia, kejadian *dismenorrhea* menunjukkan penderita *dismenorrhea* mencapai 60-70% wanita dari seluruh Indonesia. Sedangkan angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia sebesar 54,98%, dan angka kejadian *dismenore* tipe sekunder sebesar 45,11% (Rejeki 2021).

Menurut Mansyur dan Manuaba (2009) dalam (Maidartati, Agustini Seply, Hayatin Sri, 2020), menstruasi atau haid merupakan pelepasan dinding Rahim (*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami *dismenore*. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat.

Gangguan pada *dismenore* dapat berdampak sangat serius bagi perempuan, bila *dismenore* tidak ditangani akan terjadi gangguan aktivitas

sehari-hari, gelisah, depresi, retrograde menstruasi, infertilitas, kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari KB IUD dan infeksi (Sugiyanto & Luli, 2020). Menurut peneliti lain dismenore dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari baik di sekolah atau tempat kerja, salah satunya perempuan sering menjadikan alasan tidak dapat melakukan aktivitas karena mengalami nyeri haid saat menstruasi (Khotimah et al., 2016). Rasa nyeri menstruasi yang dirasakan menyebabkan perempuan menjadi lemas, tidak bertenaga serta pucat sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup, seperti terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, endometriosis dan gangguan psikologis. Dismenore primer juga dapat mengakibatkan terganggunya produktivitas sehari-hari seperti tidak datang sekolah 1 hingga 3 hari selama menstruasi. Oleh karena itu, *WHO* menetapkan salah satu penyebab dari nyeri panggul adalah dismenore (Petraglia et al., 2017).

Dari data *WHO* didapatkan kejadian sebesar 90% perempuan yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore.

Di Indonesia, prevalensi dismenore adalah 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Gejala dismenore primer biasanya terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenore sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20

tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Siti & Esitra, 2017).

Di Propinsi Sumatera Barat belum ada data yang pasti mengenai angka kejadian dismenorea, namun pada penelitian yang dilakukan oleh Titia pada siswi kelas X dan XI SMA N 1 Kota Padang tahun 2017, menunjukkan bahwa dari 106 siswi yang menjadi responden 74,5% diantaranya mengalami dismenorea primer (Titia, 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Risman (Risman, 2019) pada siswi SMA di Kota Padang menunjukkan bahwa dari 76 siswi, 30 mengalami dismenorea nyeri ringan, 27 mengalami dismenorea nyeri sedang, dan 10 mengalami dismenorea nyeri berat.

Beberapa cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri pada saat menstruasi baik secara farmakologi dan non farmakologi, pada farmakologi misalnya menggunakan obat-obatan anti peradangan atau obat anti nyeri sedangkan non farmakologi dengan menggunakan cara alami seperti massage, kompres air hangat, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan senam ringan. Prinsip terapi pada dismenore primer sama dengan dismenore sekunder akan tetapi lebih baik berkonsultasi langsung dengan dokter spesialis kandungan untuk penanganan lebih lanjut (Winkjosastro, 2011).

Faktor-faktor yang menyebabkan dismenore primer antara lain terbagi 2 yaitu faktor internal seperti: usia menarche dini, stres, riwayat keluarga dengan dismenore, masa menstruasi panjang dan faktor endokrin dan faktor eksternal seperti: aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, dan merokok (Proverawati & Misaroh, 2009). Faktor lainnya yang menyebabkan dismenore primer antara lain, menarche di usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, stress,

olahraga (aktivitas fisik), kualitas tidur, dan durasi perdarahan saat menstruasi (Larasati & Alatas, 2016; Aziato dkk, 2014). Kualitas tidur dan aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko dismenore (Lestari et al., 2018). Faktor risiko penyebab dismenore perempuan yang mengalami insomnia lebih parah dan aktivitas sehari-harinya terganggu, tingkat keparahan insomnia mempengaruhi keparahan dan gangguan dismenore dimana kualitas tidur yang buruk mengalami dismenore nyeri berat dibanding kualitas tidur yang baik (Woosley & Lichstein, 2014).

Indeks masa tubuh (IMT) merupakan salah satu faktor resiko penyebab dismenore primer. Wanita dengan indeks masa tubuh (IMT) yang rendah dapat mengalami dismenore dikarenakan asupan makanan yang kurang, sehingga menimbulkan anemia yang merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan dismenore primer, sedangkan wanita yang memiliki berat badan lebih dari normal mengalami kejadian dismenore primer karena semakin banyak lemak maka semakin banyak pula *prostaglandin* yang dibentuk, sedangkan peningkatan *prostaglandin* dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab dismenore (Savitri, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Arisani (2019) dengan judul “Hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian dismenore“ dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian dismenore.

Selanjutnya Penelitian Dewi (2019) dengan judul “Status Gizi dan Usia Saat Menarche Berkorelasi terhadap Kejadian Dismenore Siswi SMP” menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian nyeri haid primer dengan angka kejadian dismenore paling tinggi terjadi pada responden

dengan status gizi overweight yakni 15 responden dan paling sedikit terjadi pada responden dengan status gizi normal.

Aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko dari dismenorea primer. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dimana memerlukan pengeluaran energi, aktivitas saat bekerja, bermain, pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan melakukan kegiatan rekreasi (WHO, 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat memperburuk distribusi oksigen pada sirkulasi sistemik yang mengakibatkan terjadinya peningkatan persepsi seseorang terhadap nyeri salah satunya dismenorea. Perempuan yang melakukan aktivitas fisik secara aktif seperti olahraga, menurunkan rangsangan simpatis sehingga bisa mengurangi intensitas nyeri dismenorea, aktivitas fisik dapat memicu sekresi endorpin yang meningkatkan ambang batas nyeri yang bisa menurunkan sensitivitas pada nyeri (Lestari et al., 2018).

Aktivitas fisik merupakan setiap aktivitas yang dilakukan oleh otot-otot skelet sehingga menyebabkan adanya pergerakan tubuh dan pengeluaran energi. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu memiliki aktivitas fisik yang meliputi berbagai macam jenis diantaranya yaitu aktivitas fisik yang terjadi selama bekerja, tidur, dan pada saat waktu luang. Aktivitas fisik sedang seperti latihan-latihan fisik ataupun olahraga yang dilakukan dengan terencana terstruktur dan dilakukan berulang-ulang yang dilakukan secara terus-menerus dapat mencegah risiko terjadinya penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, dan lain-lain (Ekasari, 2018).

Remaja berusia 11-17 tahun tidak cukup aktif secara fisik, remaja perempuan 84% kurang aktivitas fisik sedangkan laki-laki 78%, dimana

perempuan lebih tinggi persentase kurang aktivitas fisik pada waktu luang, gaya hidup malas gerak dirumah maupun saat bekerja. Di Indonesia, wanita memiliki intensitas aktivitas yang kurang dan gaya hidup malas bergerak (WHO, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmatanti (Riris Rahmatanti, Siti Fatimah Pradigdo, 2020), menunjukkan bahwa remaja perempuan mengalami dismenorea primer 34% dan yang mengalami stres 56,8% sehingga terdapat hubungan yang signifikan dengan dismenorea primer ($p=0,002$; $C=0,339$). Menurut Saadah, perempuan yang aktif melakukan aktivitas fisik dilaporkan kurang terjadinya dismenorea. Perempuan olahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu mampu mengurangi intensitas nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal, namun dari hasil penelitiannya mengemukakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenorea (Saadah, 2014).

Penelitian tentang hubungan indeks masa tubuh dan aktivitas fisik dengan keluhan dismenore belum pernah dilakukan di SMPN 16 Padang terkhusus untuk siswi kelas VII dan VIII yang sudah rutin mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga perlu diadakannya penelitian tersebut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di bulan Januari tahun 2023 pada murid SMP N 16 Padang dengan metode wawancara kepada 7 siswi di SMP N tersebut, didapatkan 5 siswi mengalami dismenore pada saat menstruasi. Alasan peneliti memilih Sekolah SMP N 16 Padang, karena sekolah ini belum pernah dijadikan sebagai lokasi penelitian terkait judul penelitian. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan indeks

masa tubuh dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi di SMP N 16 Padang tahun 2023.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan indeks masa tubuh dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP N 16 Padang pada Tahun 2023?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi SMP N 16 Padang pada Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian dismenore pada siswi SMP N 16 Padang pada Tahun 2023.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi indeks masa tubuh siswi SMP N 16 Padang pada Tahun 2023
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kegiatan aktivitas fisik pada siswi SMP N 16 Padang pada Tahun 2023
- d. Untuk mengetahui hubungan indeks masa tubuh dengan kejadian dismenore pada siswi SMP N 16 Padang pada Tahun 2023
- e. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi SMP N 16 Padang pada Tahun 2023

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk mendapatkan tambahan teori tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja.

Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengembangan kemampuan penelitian penulis dalam penerapan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

2. Bagi Responden

Dapat menjadi salah satu sarana informasi untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja.

3. Bagi Institusi

Dapat dimanfaatkan dan dijadikan sebagai bahan dokumentasi perpustakaan StiKes MERCUBAKTIJAYA Padang.