

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea merupakan nyeri haid yang berat, menyakitkan, sensasi kram di perut bagian bawah dan dapat disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan mudah tersinggung, semua gejala tersebut terjadi sebelum atau selama menstruasi. Prevalensi dismenorea di dunia sangat bervariasi. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Calis (2011) dari berbagai negara, didapatkan prevalensi dismenorea mencapai 50%.¹ Di Amerika Serikat nyeri haid menjadi penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswi-siswi di bangku sekolah. Berdasarkan studi epidemiologi yang dilakukan oleh Klein dan Litt (2010) dalam Putri (2015) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi dismenorea mencapai 59,7%, dimana terdapat 12% termasuk kedalam dismenorea berat, 37% dismenorea sedang, dan 49% dismenorea ringan, dan dari studi ini juga melaporkan bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah.² Sedangkan di Asia sendiri, prevalensi dismenorea cukup tinggi, di Taiwan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yu dan Yueh (2009) didapatkan prevalensi wanita yang menderita dismenorea sebesar 75,2%.³ Hasil penelitian lainnya, yang dilakukan oleh Gui-zhou (2010) di China menunjukkan sekitar 41,9% - 79,4% mengalami dismenorea, yang terdiri dari 31,5% - 41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun dan 57,1% - 79,4% pada usia 14-18 tahun.⁴

Dismenorea terbagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer (dismenorea tanpa kelainan organ ginekologik) dan dismenorea sekunder (dismenorea yang disebabkan oleh adanya kelainan organ ginekologik).⁵ Di Indonesia menurut Illey Eliyn (dalam Elimarlina, 2012) didapatkan angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder,⁶ dan menurut Iswari, dkk (2014) dismenorea memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru dan kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, ini dapat berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak

remaja yang mengeluh bahkan tidak mau sekolah pada saat sedang mengalami menstruasi,⁷ sedangkan di daerah Jakarta terdapat 83,5% yang mengalami dismenorea. Biasanya gejala dismenorea primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil.⁶ Pada penelitian Ayu (2013) yang berjudul hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada mahasiswa pre-klinik program studi pendidikan dokter FK Unand melaporkan bahwa 82,3% responden mengalami dismenorea. Paling banyak mengalami dismenorea dengan derajat ringan (42,7%).⁸ Menurut Anurogo (2011) pencegahan dismenorea dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menghindari stress, pola makan yang baik, tidur dan istirahat yang cukup, serta salah satu cara dapat dilakukan dengan olahraga yang teratur.⁹

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga teratur dan terencana yang bertujuan untuk memelihara kehidupan, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang baik.¹⁰ Menurut WHO pada tahun 2010 ditemukan 81% remaja bersekolah berusia 11-17 tahun tidak beraktivitas fisik secara aktif atau kurang dari 60 menit per hari dari yang direkomendasikan, dengan perbandingan remaja perempuan lebih sedikit melakukan aktivitas fisik dibandingkan remaja laki-laki yaitu 84% berbanding 78%.¹¹ Olahraga juga merupakan salah satu cara yang efektif untuk mencegah dismenorea.⁶ Hal ini dikarenakan pada saat berolahraga tubuh akan menghasilkan endorfin yang berasal dari otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.¹²

Menurut penelitian yang dilakukan Daley tahun 2008 olahraga teratur dan aktivitas fisik telah diperkenalkan sebagai metode yang efektif untuk pencegahan dan pengobatan dismenorea. Berolahraga mempengaruhi kadar hormon steroid dalam sirkulasi darah perempuan di usia reproduksi. Selain itu, peningkatan hormon endorfin menyebabkan peningkatan ambang nyeri. Berolahraga dapat mengurangi aktivitas sistem simpatis, sehingga terjadi penurunan gejala dismenorea.¹³ Penelitian lainnya oleh Rifki (2015) yang berjudul hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada siswi MAN 2 Padang tahun 2015 menunjukkan hasil dari 92 siswi yang menjadi sampel penelitian didapatkan

bahwa 48,1% siswi yang tidak melakukan olahraga secara teratur mengalami dismenorea, sedangkan 15% siswi yang melakukan olahraga secara teratur tidak mengalami dismenorea. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dengan kejadian dismenorea.¹⁴ Namun, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Ayu (2013) mengatakan bahwa tidak adanya hubungan antara olahraga dengan tingkat kejadian terjadinya dismenorea.⁸

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang, SMAN 4 Sumatera Barat merupakan salah satu SMA dengan keberbakatan olahraga yang terletak di Kota Padang. SMAN 4 Sumatera Barat adalah salah satu sekolah menengah atas (SMA) yang terletak di Jalan By Pass Km 13 Sungai Sapih, Kecamatan Kuranji, Kota Padang Provinsi Sumatera Barat . Selain itu belum adanya data pasti yang menunjukkan angka kejadian dismenorea pada siswi SMAN 4 Sumatera Barat. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti, hubungan kebiasaan olahraga dengan derajat dismenorea pada siswi SMA yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga di Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini : Bagaimana hubungan kebiasaan olahraga dengan derajat dismenorea pada siswi yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga di Kota Padang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan derajat dismenorea.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini :

- a. Mengetahui derajat dismenorea pada siswi SMA yang rutin berolahraga di Kota Padang.
- b. Mengetahui derajat dismenorea pada siswi SMA yang tidak rutin berolahraga di Kota Padang.

- c. Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada siswi SMA yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga di Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Penelitian ini dapat menjadi pengalaman dan wadah dalam menerapkan ilmu pengetahuan selama kuliah.
2. Menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian di bidang kedokteran.
3. Hasil penelitian diajukan sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana kedokteran.

1.4.2 Bagi Institusi

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai hubungan kebiasaan olahraga dengan derajat dismenorea dan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk peneliti selanjutnya tentang hubungan olahraga dengan derajat dismenorea.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan derajat dismenorea, serta menginformasikan kepada masyarakat tentang olahraga yang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk mencegah dismenorea.

