

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Siklus menstruasi merupakan rangkaian mekanisme fisiologis yang mencakup berbagai komponen biologis, psikologis, bahkan sosial.<sup>1</sup> Menstruasi atau dikenal dengan haid dapat diartikan sebagai pengeluaran darah dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik tiap bulan. Normalnya siklus menstruasi pada perempuan terjadi selama 28 hari dengan masa haid sekitar 3-8 hari dengan batas maksimal 15 hari.<sup>2</sup> Banyak masalah kesehatan yang dapat terjadi sebagai bentuk dari gangguan pada siklus menstruasi, mulai dari amenore, menoragia, oligomenore, *Premenstrual dysphoric disorder* yang disingkat PMDD, serta dismenore yang merupakan gangguan menstruasi paling umum dialami oleh perempuan di Indonesia. Prevalensi terbesar masalah menstruasi pada remaja adalah nyeri menstruasi atau dismenore sebesar 89,5%, diikuti oligomenore yaitu ketidakteraturan menstruasi sebesar 31,2%, serta perpanjangan durasi menstruasi yang disebut juga menoragia sebesar 5,3%.<sup>3</sup>

Dismenore adalah masalah kesehatan berkaitan dengan siklus menstruasi pada perempuan berupa kram atau nyeri dengan berbagai derajat pada perut bagian bawah. Dismenore biasanya terjadi pada saat fase pre-menstruasi atau pada hari pertama siklus menstruasi dan bertahan selama 8-72 jam.<sup>4</sup> Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah dismenore yang terjadi pada perempuan yang tidak hamil dan tanpa adanya kelainan organ reproduksi. Sementara itu, dismenore sekunder adalah dismenore yang terjadi pada perempuan dengan kelainan organ reproduksi.

Dismenore primer merupakan nyeri yang muncul dikarenakan adanya hormon prostaglandin yang merangsang kontraksi dari otot dinding rahim. Prostaglandin adalah sekumpulan lipid yang diproduksi oleh tubuh berasal dari asam arakidonat. Prostaglandin memiliki peran besar dalam fisiologi alami tubuh seperti kontraksi otot, proses inflamasi, vasodilatasi vaskular, dan agresi platelet.

Prostaglandin ini juga berperan dalam meluruhkan endometrium saat menstruasi dengan merangsang kontraksi otot uterus dan penyempitan pembuluh darah, yang menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen di uterus dan terbentuknya metabolisme anaerob sehingga menyebabkan hipersensitisasi serabut nyeri dan berujung pada rasa nyeri pada daerah panggul. Produksi prostaglandin yang berlebihan bisa menyebabkan dampak negatif bagi tubuh, seperti rasa nyeri berlebihan pada saat menstruasi, pendarahan menstruasi yang lebih banyak, sampai dengan mual dan diare.<sup>5</sup>

Dismenore ini memiliki karakteristik nyeri berupa rasa tidak nyaman di perut bagian bawah lalu menjalar ke paha bagian dalam dan sering disertai gejala sistemik seperti mual, pusing muntah, sakit kepala dan punggung, serta insomnia.<sup>5</sup> Dismenore dikategorikan menjadi 3 tingkatan nyeri: yaitu a). dismenore ringan yang tidak mengganggu aktivitas karena hanya berlangsung beberapa saat dan akan hilang ketika istirahat. b). dismenore sedang, berbeda dengan dismenore ringan yang akan hilang ketika istirahat, dismenore sedang memerlukan obat untuk menghilangkan nyeri tapi tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. c). dismenore berat, nyeri yang dirasakan penderita memiliki intensitas berat disertai gejala sistemik seperti mual, muntah, pusing sehingga penderita disamping harus mengonsumsi obat juga memerlukan istirahat selama sehari atau lebih sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.<sup>6</sup>

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore.<sup>7</sup> Faktanya, prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer yang dialami oleh 60-75% remaja dengan seperempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri berat, dan untuk dismenore sekunder di Indonesia sebesar 9,36%.<sup>8</sup> Pada tahun 2013, prevalensi dismenore primer di Sumatera Barat mencapai 57,3%.<sup>3</sup>

WHO mengungkapkan terdapat 1.769.425 perempuan di dunia yang menderita dismenore, dengan sebagian besar dismenore primer yang dialami oleh perempuan rentang usia 15-25 tahun.<sup>9</sup> Hal ini yang menjadi salah satu alasan mengapa dismenore menjadi suatu kondisi yang sangat merugikan bagi perempuan, karena berdampak besar terhadap penurunan kualitas hidup yang berkaitan dengan

kesehatan, produktivitas, dan ekonomi. Dismenore mengganggu aktivitas normal perempuan yang mengalaminya, sebagai contoh banyaknya siswi yang tidak dapat berkonsentrasi dalam proses belajar atau bahkan tidak hadir di sekolah karena dismenore yang dialaminya sehingga siswi tersebut mengalami penurunan motivasi belajar dan ketertinggalan materi pelajaran di sekolah. Dilaporkan sebanyak 7-15% dari 30-60 % pelajar perempuan yang mengalami dismenore primer tidak pergi ke sekolah atau bekerja.<sup>8</sup>

Banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan tingginya angka kejadian dismenore primer, beberapa di antaranya yaitu usia yang lebih muda, *menarache* dini, aliran menstruasi yang berkepanjangan atau menyimpang, riwayat dismenore dalam keluarga, *stres* psikologis, pengaruh genetik, riwayat pelecehan seksual, termasuk kurangnya aktivitas fisik.<sup>10</sup>

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena kontraksi otot rangka sehingga kebutuhan kalori tubuh yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan kalori saat tubuh istirahat. Aktivitas fisik terdiri dari tiga tingkatan berdasarkan intensitasnya, yaitu: a). Aktivitas fisik intensitas ringan yang hanya memerlukan energi  $< 3,5$  kkal/menit, contohnya berjalan santai, memasak, menulis, membaca, dan lain sebagainya. b). Aktivitas fisik intensitas sedang yang memerlukan energi sebesar 3,5-7 kkal/menit, contohnya menari, menyuci mobil, bersepeda santai. c). Aktivitas fisik intensitas berat yang memerlukan energi paling besar yaitu  $> 7$  kkal/menit. Contohnya mendaki bukit, berlari, bermain basket, sepak bola, dan lain sebagainya.<sup>11</sup>

Zaman sekarang yang sudah dipenuhi teknologi ini manusia dimanjakan dengan segala bentuk kemudahan dalam beraktivitas, hal ini sangat berdampak pada penurunan aktivitas yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Salah satunya berdampak pada siklus menstruasi pada perempuan, aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai parah akan mengurangi sekresi hormon prostaglandin.<sup>12</sup> Semakin tinggi hormon prostaglandin dalam darah akan merangsang peningkatan kontraksi uterus sehingga aliran darah kaya oksigen ke uterus menurun yang mengakibatkan iskemia. Hal ini yang menimbulkan nyeri pada saat menstruasi.<sup>13</sup>

Menurut WHO, terdapat 4 dari 5 remaja berusia 11 sampai 17 tahun di seluruh dunia tidak memenuhi aktivitas fisik harian intensitas ringan sampai sedang setidaknya satu jam per hari. Selain itu, menurut Lancet Child & Adolescent Health (2019) terdapat peran teknologi digital yang menyebabkan banyaknya remaja menghabiskan waktu di depan perangkat elektronik dari pada beraktivitas di luar ruangan. Pada tahun 2018, WHO mengungkapkan bahwa aktivitas fisik pada perempuan lebih rendah dari pada laki-laki, hal ini terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan secara global, sebesar 84% perempuan memiliki aktivitas fisik yang kurang dibandingkan laki-laki yang memiliki persentase 78%.<sup>14</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arianti NKD mengenai hubungan aktifitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di Bali, dengan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan hasil yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.<sup>15</sup> Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa mengenai hubungan aktivitas fisik dengan dismenore di Aceh, didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-square* didapatkan hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore.<sup>16</sup>

Sumber data pokok pendidikan KEMENDIKBUD, terdapat 59 SMA di kota padang yang terdiri dari 17 SMA Negeri dan 42 SMA Swasta.<sup>17</sup> Empat SMA diantaranya termasuk dalam 10 peringkat teratas top 1000 sekolah berdasarkan nilai UTBK menurut LTMPT di Sumatera Barat. Keempat SMA tersebut adalah SMAN 1 Padang, SMAN 10 Padang, MAS Perguruan Islam Ar Risalah, dan SMAN 3 Padang.<sup>18</sup> Diantara keempat SMA tersebut, prevalensi dismenore primer di SMAN 3 Padang tergolong paling tinggi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum DC yaitu sebesar 85,6%, diikuti oleh SMAN 1 Padang sebesar 73,1% berdasarkan penelitian oleh Amanda T.<sup>19,20</sup> Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Padang merupakan salah satu sekolah favorit di Kota Padang dan SMAN 3 juga sudah menjalankan program *fullday school* yang mengartikan bahwa waktu pembelajaran siswa-siswi SMAN 3 Padang juga menjadi lebih padat di setiap harinya. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Padang juga membimbing siswa-siswinya dalam persiapan masuk PTN. Untuk persiapan seleksi PTN akan



difokuskan untuk belajar sehingga intensitas belajar bertambah dan aktivitas fisik berkurang.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Padang karena berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Putri ON mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya dismenore pada siswi SMAN 3 Padang tahun 2020 dengan hasil uji stasistik yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan terjadinya dismenore pada siswi SMAN 3 Padang. Penelitian ini memakai sampel semua siswi kelas X dimana menurut peneliti tidak dapat menggambarkan keseluruhan sampel karena terdapat perbedaan jadwal, aktivitas, dan faktor-faktor lainnya yang memengaruhi terjadinya dismenore antara kelas X, XI, dan, XII.<sup>21</sup> Perbedaan yang dimaksud seperti terdapatnya perbedaan jadwal khususnya untuk kelas XII yang sangat difokuskan untuk persiapan UTBK sehingga intensitas aktivitas fisik menurun, berbeda dengan kelas X dan XI yang masih menjalani kegiatan ekstrakurikuler seperti basket, tari, pramuka, dan lain sebagainya yang menuntut siswi tersebut banyak beraktivitas fisik di luar ruangan. Disebabkan oleh terdapatnya perbedaan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang dengan sampel yang diambil yaitu siswi kelas X, XI, XII.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis jelaskan tersebut, maka dirumuskanlah masalah untuk penelitian ini, yaitu “apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik pada siswi SMAN 3 Padang.

2. Untuk mengetahui derajat dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMAN 3 Padang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Terhadap Peneliti**

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti terhadap dismenore primer dan hubungannya dengan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini menjadi pembelajaran sekaligus pengalaman bagi peneliti dalam melakukan penelitian dengan baik dan benar.

##### **1.4.2 Manfaat Terhadap Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi pembaca dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya.

##### **1.4.3 Manfaat Terhadap Masyarakat**

Penelitian ini memberikan informasi mengenai dismenore primer dan hubungannya dengan aktivitas fisik, sehingga hal ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dismenore primer serta dampaknya terhadap kualitas hidup.

