

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore berasal dari bahasa Yunani yaitu *dysmenorrhea*, terdiri dari kata “*dys*” yang artinya sulit, “*meno*” yang artinya bulan, dan “*rrhea*” yang artinya aliran.⁽¹⁾ Dismenore berarti aliran bulan yang sulit. Dismenore merupakan rasa sakit pada bagian bawah perut yang seringkali dirasakan oleh wanita ketika sebelum atau pada saat mengalami menstruasi.⁽²⁾ Dismenore terjadi karena peningkatan produksi zat prostaglandin.⁽³⁾ Dismenore merupakan nyeri atau sensasi kram yang dapat dirasakan pada perut bagian bawah sering disertai dengan berbagai gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare dan gemetar ketika menstruasi.⁽⁴⁾ Dismenore ini menjadi masalah ginekologi yang paling umum terjadi dan dialami oleh wanita remaja maupun dewasa dalam usia produktif yang akan berdampak terhadap aktivitas sehari-harinya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2016 didapatkan bahwa 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Prevalensi kejadian dismenore disetiap negara lebih dari 50%.⁽⁵⁾ Prevalensi kejadian dismenore di Amerika Serikat 30-50% perempuan usia produktif, sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan bekerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Sedangkan di beberapa negara seperti Swedia, Turki, Lebanon, Iran dan Tiongkok prevalensi kejadian anemia berkisar antara 41-90%.⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ Sedangkan di Indonesia, prevalensi kejadian dismenore adalah 64,25%.⁽¹¹⁾ Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh Herbert Situmorang *et al.* pada tahun 2021 didapatkan bahwa prevalensi kejadian dismenore pada mahasiswi kedokteran di Indonesia yaitu 91,27%.⁽¹²⁾ Dalam penelitian yang

dilakukan oleh Donny Suherman tahun 2022, prevalensi kejadian dismenore pada mahasiswi Universitas Negeri Padang yaitu 91,8%.⁽¹³⁾ Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Desi Wildayani *et al.* pada tahun 2023 pada Remaja Putri di Kota Padang ditemukan kejadian dismenore sebanyak 61,5%.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan klasifikasinya dismenore dibedakan menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan kondisi normal yang dialami ketika menstruasi yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens. Dismenore primer ini disebabkan oleh prostaglandin yaitu zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim. Dismenore primer biasanya terjadi pada usia muda dan remaja dengan keluhan seperti nyeri atau kram pada bagian bawah perut, tepatnya berada di bawah rahim. Sedangkan dismenore sekunder merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi seperti endometriosis, fibroid uterus, radang panggul dan lainnya. Dismenore sekunder ini hanya bisa diatasi dengan mengobati atau menangani penyakit atau penyebab terjadinya dismenore sekunder tersebut.⁽¹⁵⁾

Dismenore dapat menimbulkan dampak terhadap aktivitas sehari-hari terutama pada mahasiswi. Dampaknya pada jangka pendek berupa gangguan dalam proses belajar, tidak mengikuti kegiatan pembelajaran, kecenderungan tidur saat proses pembelajaran.⁽¹⁶⁾ Hal tersebut dikarenakan rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Nyeri yang intens dan berkelanjutan dapat memengaruhi konflik emosional dan suasana hati sehingga menyebabkan mahasiswi mudah marah, cemas, sedih bahkan memperburuk kualitas hubungan sosialnya.⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾ Dampak jangka panjang yang ditimbulkan oleh dismenore yang tidak ditangani dengan baik seperti gangguan kesehatan reproduksi seperti risiko endometriosis yang merupakan keadaan kronis yang disering dikaitkan dengan nyeri menstruasi. Selain itu, pengalaman nyeri

berulang yang dirasakan juga dapat menimbulkan kecemasan berlebih terhadap datangnya periode menstruasi.

Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore seperti aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan sehari-hari meliputi olahraga, kegiatan waktu bekerja, serta kegiatan di waktu luang yang mengakibatkan adanya penggunaan energi di dalam tubuh.⁽¹⁹⁾ Aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, bisa terjadi sebelum maupun saat menstruasi. Hal tersebut berdampak terhadap uterus karena aliran darah dan sirkulasi oksigen berkurang dan menyebabkan nyeri.

Nyeri dapat berkurang jika tubuh melakukan aktivitas fisik sedang dan berat karena ketika tubuh melakukan olahraga akan menghasilkan endorfin, hormon tersebut berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga akan menimbulkan rasa nyaman. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fifi tahun 2023 dan Resmiati tahun 2020 adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.⁽²⁰⁾⁽²¹⁾ Begitu juga dengan mahasiswa yang tinggal di asrama yang kurang terhadap aktivitas fisik dikarenakan sehari-hari hanya berkegiatan dikampus seperti duduk yang lama untuk belajar dan kurangnya aktivitas olahraga. Hal tersebut akan memperburuk nyeri saat menstruasi karena aliran darah ke panggul menjadi kurang optimal, sehingga meningkatkan ketegangan otot dan peradangan.

Faktor risiko penting lainnya dalam kejadian dismenore ini adalah kualitas tidur. Apabila waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi dapat menimbulkan gangguan tidur yang berdampak terhadap kualitas tidur seseorang. Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan kurangnya waktu tidur, tidur larut

malam, sulit bangun tepat waktu, mengalami gangguan tidur serta suka terbangun disela-sela waktu tidur berpengaruh terhadap regulasi hormon, meningkatkan peradangan serta meningkatkan produksi prostaglandin yang menyebabkan nyeri pada menstruasi atau dismenore. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yusuf tahun 2019 menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kejadian dismenore.⁽²²⁾ Pada mahasiswi yang tinggal di asrama yang memiliki beban akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur yang berdampak terhadap aktivitas fisik dan pola makannya. Oleh sebab itu, menjaga kualitas tidur yang baik dapat membantu mengurangi risiko kejadian dismenore.

Status gizi menjadi salah satu faktor risiko yang berkaitan dengan terjadinya dismenore pada wanita. Salah satu cara pengukuran status gizi yaitu berdasarkan hasil Indeks Massa Tubuh (IMT). Wanita dengan berat badan kurang atau *underweight* dan kelebihan berat badan atau *overweight* memungkinkan untuk terjadinya dismenore dibandingkan dengan wanita dengan IMT normal.⁽²³⁾ Kekurangan atau kelebihan gizi pada wanita dapat menyebabkan terganggunya fungsi hipotalamus yang berdampak terhadap hipofisis anterior yang tidak mendapatkan rangsangan untuk menghasilkan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH).⁽²⁴⁾ Jika tubuh mengalami gangguan dalam produksi FSH dan LH, hal tersebut berdampak terhadap gangguan saat menstruasi seperti dismenore. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhao Hu MD tahun 2019 dan penelitian yang dilakukan oleh Ronny tahun 2023 bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore.⁽¹⁰⁾⁽²⁵⁾

Underweight atau status gizi kurang menjadi salah satu penyebab dismenore, hal tersebut dikarenakan defisiensi gizi pada pertumbuhan organ reproduksi dan terjadinya penurunan daya tahan tubuh terhadap nyeri. Sedangkan pada wanita

overweight atau status gizi lebih terdapat kelebihan jaringan lemak sehingga mengakibatkan hiperplasia pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) sehingga pada organ reproduksi wanita, darah yang seharusnya mengalir pada saat menstruasi terganggu dan timbul dismenore. Hal lainnya juga berkaitan dengan terganggunya metabolisme progesteron pada fase luteal akibat asam lemak yang berlebihan sehingga memicu terjadinya spasme myometrium yang menyebabkan rasa nyeri pada saat menstruasi.⁽²⁶⁾ Mahasiswa yang tinggal di asrama cenderung mempunyai pola makan yang tidak teratur serta pemilihan makanan yang kurang tepat sehingga berdampak terhadap pemenuhan zat gizi yang berhubungan langsung dalam penentuan status gizi melalui berat badan dan tinggi badan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 30 mahasiswa di asrama Universitas Andalas ditemukan sebanyak 4 orang tidak dismenore, 15 orang dismenore ringan, 8 orang dismenore sedang dan 3 orang dismenore berat. Untuk aktivitas fisik yang diperoleh yaitu 16 orang dengan aktivitas fisik ringan, 11 orang dengan aktivitas fisik sedang dan 3 orang dengan aktivitas fisik berat. Untuk kualitas tidur yang diperoleh yaitu 29 orang dengan kualitas tidur buruk dan 1 orang dengan kualitas tidur baik. Untuk status gizi yang diperoleh yaitu 16 orang dengan status gizi normal dan 14 orang dengan status gizi tidak normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan dismenore yang cukup tinggi, aktivitas fisik yang sebagian besar rendah hingga sedang, serta kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa, yang dapat menjadi faktor yang saling berkaitan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, di mana aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi memiliki hubungan dengan terjadinya kejadian dismenore sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik,

kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore menjadi masalah ginekologi yang umum terjadi dan dialami oleh wanita remaja maupun dewasa dalam usia produktif yang akan berdampak terhadap aktivitas sehari-harinya, termasuk mahasiswi di asrama. Mahasiswi di asrama dengan pola hidup yang khas seperti aktivitas fisik yang sehari-hari hanya berkegiatan di lingkungan kampus dan duduk yang lama untuk belajar, kualitas tidur yang buruk diakibatkan oleh beban akademik, pola makan tidak teratur dan kebiasaan makan yang kurang tepat yang berpengaruh terhadap status gizi. Ketiga hal tersebut akan berisiko pada mahasiswi di asrama mengalami dismenore. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi di Asrama Universitas Andalas Tahun 2025?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.

2. Diketahui distribusi frekuensi kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.
3. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.
4. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.
5. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.
6. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.
7. Diketahui hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.
8. Diketahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Asrama Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam upaya peningkatan kesehatan terkait pentingnya aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan kejadian dismenore.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literatur, informasi yang berguna bagi masyarakat, serta penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di asrama Universitas Andalas tahun 2025. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian dismenore. Populasi penelitian ini berasal dari mahasiswi di asrama Universitas Andalas yang berjumlah 965 orang dengan total sampel yaitu 118 orang. Penelitian ini dilakukan dari bulan Oktober 2024-Juli 2025. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Pengumpulan data primer diperoleh dari kejadian dismenore diukur menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS), aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF), data kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan data status gizi menggunakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) atau indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Pengumpulan data sekunder diperoleh dari jurnal yang relevan terkait data prevalensi dismenore serta data mahasiswi di asrama Universitas Andalas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.