

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (2014), remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.

Masa remaja ini merupakan masa transisi dari anak – anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis (Eswi, 2012). Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana seseorang mencapai proses kematangan emosional, psikososial, dan seksual yang ditandai dengan mulai berfungsinya organ reproduksi (Yusuf, 2012). Menurut Sharma (2013), masa remaja disebut juga masa pubertas merupakan masa dimana seseorang mengalami perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan dan perkembangan serta pematangan seksualnya.

Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan adanya menstruasi pertama atau *menarche* yang menjadi pertanda kematangan seksualnya (Lubis, 2013). Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004).

Banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi oleh seorang perempuan. Gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan

ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu nyeri haid atau dismenore (Najmi, 2011). Dismenore merupakan permasalahan umum yang terjadi pada wanita usia reproduksi (French, 2005). Dismenore menyebabkan penderita merasakan kram dan nyeri menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha yang dapat timbul sebelum atau saat menstruasi (Kurniawati, 2008).

Menurut Prawirohardjo (2014), dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan dismenore tanpa adanya kelainan organ ginekologik, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh adanya kelainan organ ginekologik (Prawirohardjo, 2014).

Berbagai penelitian melaporkan angka prevalensi dismenore. Berdasarkan laporan oleh Calis (2014), prevalensi dismenore di seluruh dunia berkisar antara 15,8% hingga 89,5%, dengan angka kejadian tertinggi dialami oleh remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Wong (2011), terhadap 1.295 remaja perempuan yang memiliki usia 13 hingga 19 tahun dari 16 sekolah menengah negeri di Kelantan Malaysia, didapatkan hasil bahwa 76% responden mengalami dismenore.

Dismenore primer tanpa adanya kelainan pelvis dialami oleh lebih dari 50% wanita dan nyeri hebat yang menyebabkan ketidakmampuan wanita yang mengalaminya untuk beraktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya (Reeder, 2011). Sebanyak 72,9% remaja di Amerika mengalami dismenore

primer setiap siklus menstruasinya (Omidvar, 2012). Di Indonesia, prevalensi dismenore sebesar 64,25% terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Proverawati, 2011). Sebuah penelitian dilakukan di Desa Banjar Kemantren Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo dengan populasi penelitian yaitu wanita usia subur dengan rentang usia 15 hingga 30 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian dismenore primer pada responden sebanyak 71% dan 29% tidak mengalami dismenore primer. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore primer karena sebagian besar responden berusia 15 hingga 25 tahun, dimana pada usia tersebut seorang wanita berisiko untuk menderita dismenore primer (Novia, 2008).

Dismenore primer dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga berdampak pada ketidakhadiran kerja atau sekolah yang mengakibatkan menurunnya kualitas kerja dan prestasi di sekolah (Aziato, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wong pada tahun 2011, menunjukkan bahwa dismenore menjadi penyebab buruknya konsentrasi ketika belajar dan dismenore menjadi alasan remaja sering tidak masuk sekolah (Wong, 2011). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2017 terhadap siswi SMA Negeri 52 Jakarta, terdapat hubungan antara nyeri haid (dismenore) terhadap proses belajar. Nyeri yang dirasakan oleh responden akan berdampak baik segi fisik seperti tidak bersemangat maupun dari segi psikologis seperti sulit berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang ditimbulkan oleh dismenore tersebut (Putri, 2017).

Banyak faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer antara lain status gizi dan usia *menarche* (Apriyanti, 2018). Riwayat keluarga dengan keluhan dismenore dan durasi perdarahan saat haid juga mempengaruhi dismenore primer (Larasati, 2016). Kualitas tidur dan aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko terjadinya dismenore (Lestari, 2018).

Perempuan dengan kualitas tidur yang buruk akan mengalami rasa nyeri yang lebih berat ketika menstruasi atau yang disebut dengan dismenore (Smith, 2007). Dismenore juga meningkat pada perempuan yang memiliki riwayat insomnia (Woosley, 2014). Kualitas tidur yang buruk dihubungkan dengan proses terjadinya nyeri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudhanti (2014), pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, terdapat hubungan yang secara statistik bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore primer. Pengurangan tidur hingga 4 jam, dapat meningkatkan prostaglandin sebagai mediator nyeri dan bioavailabilitas agen – agen inflamasi yang merupakan pencetus nyeri yang poten, termasuk pencetus nyeri saat menstruasi (Haack, 2007).

Tidur adalah hal terpenting yang harus diperhatikan karena tidur yang tidak berkualitas bisa mempengaruhi kesehatan tubuh manusia secara umum (Andrea, 2011). Di zaman era modern ini, banyak faktor yang mempengaruhi kurangnya perhatian terhadap aspek tidur yang berkualitas. Hal tersebut dibuktikan lewat survei indeks pola hidup sehat *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens*. Survei tersebut menunjukkan bahwa masyarakat

Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6,8 jam saja setiap harinya. Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuedin pada siswa Negeri 9 Manado, menunjukkan bahwa (71%) responden mengalami insomnia ringan, sedangkan yang mengalami insomnia berat berjumlah (29%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja sering mengalami insomnia (Syamsuedin, 2015).

Keluhan dismenore akan meningkat, seiring dengan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang berisiko menghambat sirkulasi darah dan suplai oksigen pada uretus dan menyebabkan nyeri. Sebaliknya, aktivitas fisik yang teratur seperti olahraga, dapat menurunkan rangsangan simpatis, yang kemudian mengurangi intensitas dismenore dan gejala lain. Mekanisme lain adalah aktivitas fisik akan memicu sekresi endorfin yang akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga menurunkan sensitivitas terhadap nyeri (Lestari, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harmoni (2018), pada siswi SMA Batik 1 Surakarta, terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Hal ini sesuai dengan teori bahwa melakukan aktivitas fisik dapat merangsang pengeluaran endorfin sehingga dapat memberi rasa nyaman serta menghasilkan *analgesic* non spesifik jangka pendek untuk mengurangi rasa nyeri (Dietrich, 2014).

Menurut *Global Recommendations on Physical Activity for Health* oleh WHO tahun 2018, ketidakaktifan fisik meningkat di banyak negara dengan implikasi besar terhadap kesehatan umum populasi di seluruh dunia. Secara

global, perempuan memiliki persentase lebih tinggi (84%) kurangnya aktivitas fisik daripada laki – laki (78%) (WHO, 2018).

Berdasarkan tingginya angka kejadian dismenore primer bagi perempuan khususnya remaja yang menyebabkan terganggunya proses belajar, realisasi waktu tidur yang kurang pada masyarakat Indonesia khususnya remaja, dan rendahnya aktivitas fisik khususnya pada perempuan, peneliti tertarik untuk mengulas mengenai hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer.

Peneliti telah melakukan *survey* awal ke beberapa sekolah di Kota Padang. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 10 orang siswi di SMA Negeri 10 Padang pada bulan Juni 2019, didapatkan bahwa 9 orang (90%) siswi cenderung mengalami dismenore primer, sedangkan 1 orang (10%) siswi tidak mengalami dismenore primer, dimana 7 orang (70%) siswi menyatakan bahwa dismenore tersebut mengganggu aktivitasnya. Hasil wawancara pada siswi SMA Negeri 10 Padang ini, didapatkan hanya 1 orang (10%) siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan sebanyak 3 orang (30%) siswi memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam.

Hasil wawancara siswi SMA Negeri 1 Padang, 8 orang (80%) dari 10 orang cenderung mengalami dismenore primer, dan 2 orang (20%) tidak mengalami dismenore primer, dan 5 orang (50%) siswi mengatakan aktivitasnya sering terganggu karena dismenore yang mereka rasakan. Hasil *survey* awal juga menunjukkan bahwa 2 orang (20%) siswi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan 3 orang (30%) siswi tidur selama kurang dari 7 jam.

Sementara itu, di SMA Negeri 3 Padang didapatkan hasil yang lebih rendah, yaitu 6 orang (60%) siswi cenderung mengalami dismenore primer, sedangkan 4 orang (40%) siswi tidak mengalami dismenore primer, dan yang menyatakan bahwa dismenore tersebut mengganggu aktivitasnya hanya sebanyak 3 orang (30%) siswi. Jumlah siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Padang cukup banyak, yaitu sebanyak 4 orang (40%) siswi, dan siswi yang memiliki waktu tidur selama kurang dari 7 jam yaitu sebanyak 2 orang (20%) siswi.

Maka berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini: Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang.

- 2) Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswi SMA Negeri 10 Padang.
- 3) Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswi SMA Negeri 10 Padang.
- 4) Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang.
- 5) Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada siswi SMA Negeri 10 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- 1) Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer.
- 2) Penelitian ini menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan dan menerapkan mata kuliah metodologi penelitian.
- 3) Hasil penelitian diajukan sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana kebidanan.

1.4.2 Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi mengenai hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer dan dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi masyarakat

- 1) Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan dismenore primer.
- 2) Memberi informasi kepada masyarakat tentang kualitas tidur dan aktivitas fisik yang dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk mencegah dismenore.

