

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu fase krusial dalam siklus kehidupan, dimana seorang remaja akan mengalami pubertas. Saat pubertas akan terjadi beberapa perubahan baik dari segi fisik, psikis dan lingkungan sosial sehingga remaja harus mampu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut. Pada perubahan fisik remaja akan mengalami perubahan ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder. Pada perubahan psikis, remaja akan mengalami pergolakan batin, berusaha mencari jati diri dan serba ingin tahu akan perubahan pada dirinya. Di lingkungan sosial remaja akan menemukan hal-hal baru seperti teman baru, hobi baru dan kebiasaan baru. Jika remaja tidak mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang dialaminya tentu akan menimbulkan berbagai masalah (Sarwono W.S., 2011).

Salah satu perubahan fisik remaja perempuan pada masa pubertas ialah menstruasi/haid. Setiap remaja perempuan memiliki pengalaman haid yang berbeda-beda. Tidak sedikit remaja perempuan yang mengalami masalah haid. Masalah yang paling sering menyertai haid adalah dismenore. Oleh masyarakat umum dismenore lebih dikenal sebagai nyeri haid. Nyeri haid (dismenore) membawa dampak yang cukup besar bagi remaja putri, karena nyeri haid dapat menyebabkan terganggunya aktivitas fisik, sosial, dan akademis (Desmita, 2011).

Tidak sedikit remaja yang terganggu dalam beraktivitas karena menahan nyeri haid, seperti saat pelajaran olahraga di sekolah, remaja yang

mengalami dismenore tidak dapat berolahraga dengan leluasa. Siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore) tetapi masih mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah merasa sulit berkonsentrasi dan tidak semangat belajar sehingga materi yang dipelajari tidak dipahami dengan baik, hal tersebut dapat mengakibatkan aktivitas akademis menjadi terbengkalai. Tidak hanya mengganggu aktivitas akademis, remaja yang mengalami dismenore dengan skala berat lebih memilih untuk berbaring dan istirahat di rumah dalam satu hari atau lebih. Oleh sebab itu remaja putri akan terhambat dalam bersosialisasi dengan lingkungannya (Desmita, 2011).

Penelitian oleh Saguni (2013) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar salah satunya disebabkan oleh nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid.

Faktor resiko terjadinya dismenore primer antara lain: riwayat keluarga, usia < 30 tahun, usia *menarche* dini (< 12 tahun), siklus haid yang lebih panjang, nulipara, IMT (Indeks Massa Tubuh) rendah, status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup (Latthe *et al*, 2012).

Kehidupan masyarakat modern seperti saat ini dihabiskan dengan berbagai kesibukan seperti sekolah dari pagi hingga sore hari, bekerja dari subuh hingga petang tanpa menghiraukan bagaimana pola hidup yang baik. Di tengah kesibukannya, masyarakat saat ini lebih memilih gaya hidup (*life style*) yang praktis cenderung malas untuk berolahraga, sering terpapar asap rokok dan sering mengkonsumsi makanan cepat saji (Samet JM, 2010).

Paparan radikal bebas seperti asap rokok dan kendaraan bermotor juga bertebaran dimana-mana. Tidak sedikit radikal bebas yang bertebaran terhirup dan masuk ke dalam tubuh. Kondisi ini diperburuk dengan malas untuk berolahraga dan beraktivitas fisik di sela kesibukan rutinitas harian. Belum lagi tuntutan tugas dan pekerjaan yang menyita waktu tidur sehingga pola tidur sehari-hari menjadi kacau. Banyaknya tuntutan pekerjaan dan tugas yang harus diselesaikan menjadi beban pikiran dan memicu stres yang jika tidak dikelola dengan baik akan berdampak buruk bagi kesehatan (Chaney, 2011).

Pada penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Sari Iran tahun 2016 ditemukan adanya perbedaan antara gaya hidup remaja yang mengalami dismenore primer dengan remaja yang tidak mengalami dismenore primer. Remaja yang mengalami dismenore primer mayoritas jarang berolahraga, sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), mengalami stres, tidur tidak teratur dan sering terpapar asap rokok (Bavil *et al*, 2016). Penelitian di Bengal Barat, India Timur pada 130 sampel yang mengonsumsi *fast food* sebanyak 7 kali dalam 1 minggu didapatkan hasil bahwa 83% diantaranya mengalami dismenore (Pramanik dan Dhar, 2014).

Perubahan gaya hidup yang mengganggu kesehatan masyarakat ternyata menjadi perhatian pemerintah, dibuktikan dengan dicanangkannya program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) oleh Kementerian Kesehatan RI. Gaya hidup sehat berfokus pada perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet

dengan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, serta Kelola stres dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor pemicu dismenore primer, baik perokok aktif ataupun orang yang terpapar asap rokok (*Passive smoking*). Dalam sebatang rokok terkandung 4000 jenis senyawa kimia, dengan 3 komponen utama yaitu nikotin, tar, dan karbon monoksida. Nikotin merupakan *vasokonstriktor* yang berefek menurunkan aliran darah ke endometrium sehingga saat haid akan terasa semakin nyeri (Chen C, 2010). Faktor aktivitas fisik juga menjadi salah satu pemicu dismenore primer. Hal ini disebabkan karena saat jarang beraktivitas fisik oksigen tidak dapat disalurkan dengan baik ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu mengalami vasokonstriksi sehingga menyebabkan wanita mengeluhkan dismenore primer (Bavil *et al*, 2016).

Konsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi sering juga dapat memicu dismenore primer. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* dapat mengakibatkan gangguan ginekologi seperti dismenore dan haid tidak teratur. Pola tidur yang tidak teratur juga menjadi faktor penyebab dismenore. Pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan tekanan darah yang abnormal dan mengganggu aktivitas sehari-hari (William, 2013).

Berdasarkan penelitian di SMA N I Karanganyar, setelah dilakukan wawancara terhadap 10 siswi yang mengalami dismenore, 3 siswi mengungkapkan rasa nyeri yang mereka rasakan mengakibatkan tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik dan 7 siswi mengungkapkan rasa nyeri yang mereka rasakan mengurangi jam tidur mereka, 3 orang hanya

memiliki jumlah jam tidur <5 jam per hari sedangkan 4 diantaranya hanya memiliki jumlah jam tidur 6-7 jam (Indriyani, 2017).

Faktor stres juga mempengaruhi kejadian dismenore primer. Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga jika stres tidak segera dikelola dengan baik dapat mengakibatkan haid yang tidak teratur dan rasa nyeri saat haid, oleh sebab itu diperlukannya mekanisme koping stres yang baik untuk mencegah dismenore primer (Lazarus dalam Prayascitta, 2010).

Angka kejadian dismenore di dunia cukup besar. Dari studi longitudinal di Swedia melaporkan dismenore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun. Sinha, et al (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi dismenore pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Sumatera Barat dan Kota Padang belum ada data yang pasti terkait prevalensi dismenore.

Pada pra survei awal yang dilakukan di 3 SMP di 3 Kecamatan Kota Padang secara acak yaitu di SMP N 1 Padang Kecamatan Padang Barat, SMP N 8 Padang di Kecamatan Padang Timur, dan SMP N 11 Padang di Kecamatan Lubuk Kilangan, dilakukan wawancara pada salah satu siswi dari masing-masing sekolah dan didapatkan bahwa di SMP N 11 Padang yang lebih banyak mengalami dismenore primer dan dari keseluruhan siswi SMP N 11 Padang memiliki pola gaya hidup (terpapar asap rokok, rutinitas olahraga, konsumsi *fast food*, pola tidur dan mekanisme koping stres) yang bervariasi

dibandingkan 2 SMP yang lain. Maka dari itu, SMP N 11 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian.

Survei data awal yang dilakukan oleh peneliti dari hasil wawancara terhadap 15 siswi SMP N 11 Padang didapatkan bahwa 9 dari 15 orang responden pernah mengalami dismenore dan 6 orang tidak pernah mengalami dismenore. Dari 9 orang yang mengalami dismenore 5 siswi sering terpapar asap rokok di tempat umum, 7 siswi hanya berolahraga saat jam olahraga sekolah dan sesekali melakukan jogging di akhir pekan.

Didapatkan 2 dari 9 orang siswi yang sering mengonsumsi *fast food*, 6 dari 9 orang siswi mengatakan sering merasa mengantuk saat beraktivitas di sekolah dan 4 dari 9 orang siswi juga mengatakan sering merasa stres saat mengerjakan tugas sekolah ataupun sebelum menghadapi ujian tengah semester. Dari hasil survei awal, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
2. Mengetahui faktor perokok pasif kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
3. Mengetahui faktor rutinitas olahraga kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
4. Mengetahui faktor konsumsi fast food kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
5. Mengetahui faktor pola tidur kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
6. Mengetahui faktor mekanisme koping stres kejadian dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
7. Mengetahui hubungan antara perokok pasif dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
8. Mengetahui hubungan antara rutinitas olahraga dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
9. Mengetahui hubungan antara perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
10. Mengetahui hubungan antara pola tidur dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.
11. Mengetahui hubungan mekanisme koping stres dengan

dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.

12. Mengetahui variabel yang paling berpengaruh dengan dismenore primer pada siswi SMP N 11 Padang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait dismenore primer dan dapat menerapkan metodologi penelitian dengan cara yang tepat dan benar, serta hasil penelitian ini juga bisa menjadi bahan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat menambah informasi yang dapat dijadikan bahan masukan bagi akademik dalam pengembangan pembelajaran dan bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.3 Bagi Masyarakat dan Responden**

Dapat memberikan informasi kepada masyarakat dan khususnya responden tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer.

