

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Fase remaja menurut WHO adalah fase transisi dari anak-anak ke dewasa, yaitu antara usia 12-19 tahun. Masa menstruasi pada wanita berperan sangat besar dalam hidupnya karena sebagian besar masa hidup perempuan (usia 15 – 49 tahun) berkaitan dengan masa menstruasi yang berlangsung selama 3-7 hari dengan rata-rata selama 5 hari dan permasalahan – permasalahan menstruasi (Nita, 2008).<sup>(1)</sup>

Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan pendarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kusmiran, 2012). Setiap perempuan yang menstruasi pasti mengalami nyeri haid saat menstruasi, terutama pada awal menstruasi. Akan tetapi tidak semua perempuan mengalami kadar nyeri haid yang sama. Sebagian perempuan mampu mengatasi rasa nyeri haid tersebut dengan tidur saja sudah sembuh, tetapi ada yang merasakan sangat sakit sampai mau pingsan dan tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasa, bahkan ada yang tidak merasa sakit sama sekali (Shadine, 2009).<sup>(2)</sup>

Dismenore (Nyeri haid) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri dan yang paling sering terjadi pada perempuan. Perempuan yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari perempuan yang tidak dismenore. Dismenore merupakan permasalahan umum yang terjadi pada usia reproduksi (French, 2005) dimana penderita akan merasakan kram dan nyeri

menusuk pada perut bagian bawah, punggung bawah yang dapat timbul sebelum menstruasi atau saat menstruasi. <sup>(3)</sup>

Dismenore mengakibatkan 10-15% perempuan tidak masuk kerja selama 1-3 hari dan sekitar 50% perempuan di dunia, mengalami dismenore kategori berat. <sup>(4)</sup> Sedangkan menurut Calis (2018) menyebutkan prevalensi dismenore di dunia bervariasi antara 15,8% hingga 89,5% dengan 90% kejadian dismenore terjadi pada remaja. <sup>(5)</sup> Berdasarkan studi epidemiologi yang dilakukan Klein dan Litt di Amerika Serikat melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7% , dimana terdapat 12% termasuk kedalam nyeri haid berat, 37% nyeri haid sedang dan 49% nyeri haid ringan, dan dari studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. <sup>(6)</sup> Dari penelitian yang dilakukan di Swedia di dapatkan bahwa 72% wanita dilaporkan mengalami dismenore, 38% memerlukan pengobatan, 15% diantaranya membatasi aktivitas mereka meskipun telah minum obat, serta 8% diantaranya harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan mereka selama menstruasi yang terjadi pada remaja usia 19-21 tahun. <sup>(7)</sup> Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenore, dimana 55,3% mengalami dismenore ringan, 30% dismenore sedang dan 14,8% dismenore berat. Sebuah penelitian yang dilakukan di India ditemukan prevalensi dismenore sebesar 73,83%. <sup>(8)</sup> Sedangkan di Italia sebesar 84,1%, di Australia sebesar 80%, di Asia kurang lebih sekitar 84,2%, di Malaysia sebesar 69,4%, Thailand sebesar 84,2%. <sup>(9)</sup> Sementara di Indonesia prevalensi dismenore primer cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda . Menurut Santoso, prevalensi dismenorea di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. <sup>(10)</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fithriany dan Ulfa Amelia (2014) menunjukkan bahwa 42,67 Siswi SMA Negeri 04 Banda Aceh mengalami dismenore

dengan skala nyeri ringan , skala nyeri sedang sebesar 36% dan skala nyeri berat 21,33%.<sup>(11)</sup> Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Sri Hayati, Selfi Agustin dan Maidartati (2020) menunjukkan bahwa 20,0% Siswi SMA Pemuda Banjaran Bandung mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan, skala nyeri sedang sebesar 33,3% dan skala nyeri berat 44,2%.<sup>(12)</sup>

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya terjadi mulai dari pertama haid usia 10-15 tahun sampai usia 25 tahun yang disebabkan oleh kontraksi uterus, dan tidak terdapat hubungan kelainan ginekologi, tanda dan gejala dismenorea primer meliputi nyeri kepala, mual, muntah, nyeri abdomen bagian bawah, gejala ini mulai dirasakan beberapa jam setelah menstruasi dan memuncak ketika aliran darah yang keluar berat selama hari pertama atau hari kedua, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan yang terdapat dalam uterus dan saluran reproduksi (Dawood, 2006). Gejala dari dismenore sekunder berupa kram yang khas mulai dua hari atau lebih sebelum menstruasi dan nyerinya semakin hebat pada akhir menstruasi.<sup>(13)</sup>

Dismenore sangat mengganggu aktivitas belajar serta juga dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja secara tidak langsung dan sangat berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari terutama aktivitas belajar , bahkan terkadang ada yang sampai minta izin untuk pulang bahkan ada yang pingsan sehingga dismenore yang diderita siswi sering menjadi penyebab mereka tidak masuk sekolah.<sup>(14)</sup> Dampak lain dari dismenorea yaitu remaja tersebut akan susah tidur, mood berubah, dan akan mengganggu interaksi sosial.<sup>(15)</sup>

Nyeri haid dapat meningkat apabila kadar prostaglandin berlebih sehingga menyebabkan kontraksi rahim pada saat haid bertambah . Nyeri bisa saja semakin

bertambah apabila remaja tersebut mengalami stres, kurang berolahraga dan gizi yang tidak seimbang . Zat kimia yang bernama prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim.<sup>(16)</sup>

Nyeri haid dapat dikurangi secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan pemberian obat analgeti, sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, kompres hangat, senam, pemberian minuman kunyit asam atau air jahe dan salah satunya bisa melakukan olahraga.<sup>(17)</sup>

Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada saat haid, karena pada saat melakukan olahraga , otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan bisa juga menimbulkan rasa nyaman .<sup>(18)</sup> Olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Anissa Bahri, Afriwardi dan Yusrawati didapatkan bahwa remaja yang mengalami dismenore ringan paling banyak dialami oleh remaja yang tidak melakukan olahraga yaitu 56,1 % dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosi Kurnia Sugiarti dan Tri Sumarni dimana terdapat 12 orang (40%) yang mempunyai kebiasaan olahraga yang baik sebagian besar tidak mengalami nyeri haid dan 28 orang (93,4%) tidak mempunyai kebiasaan olahraga yang baik mengalami nyeri haid, maka dari itu Seorang remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur sebanyak dua atau lebih tiap seminggu memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk menderita dismenore

dibandingkan dengan remaja wanita yang melakukan olahraga yang tidak teratur atau kurang dari 2 kali dalam seminggu. <sup>(10)</sup>

Selain dapat mengurangi rasa nyeri haid pada remaja ternyata dengan latihan olahraga yang teratur bisa juga mengurangi stres yang timbul pada saat menstruasi dan mengurangi rasa lelah karena dengan melakukan olahraga dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen menuju uterus, begitu juga dengan produksi endorfin otak yang semakin meningkat sehingga berpengaruh terhadap aktivitas saraf simpatis, serta dapat menjadi penawar rasa sakit alami tubuh. <sup>(19)</sup>

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan pada bulan maret 2021 , dengan mewawancari 15 siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan , didapatkan bahwa 13 siswi cenderung mengalami dismenore dan 2 siswi tidak mengalami dismenore. Dari 13 siswi yang mengalami dismenore mengatakan bahwa mereka sama sekali tidak pernah berolahraga, dan 2 siswi yang tidak mengalami dismenore mengatakan bahwa mereka pernah berolahraga walaupun Cuma 1 kali seminggu. Dan dari hasil wawancara juga didapatkan, 13 siswi yang mengalami dismenore pernah tidak masuk sekolah bahkan pernah berobat saat mengalami dismenore.

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan karena belum ada penelitian sebelumnya, dan penelitian ini dilakukan secara langsung maka peneliti memilih pondok pesantren sebagai tempat penelitian karena dilihat dari sekolah-sekolah lainnya yang masih melakukan pembelajaran secara online terkecuali sekolah pesantren. Oleh karena itu , peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “hubungan antara kebiasaan

olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan pada tahun 2021”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021.

## 1.3 Tujuan Penelitian

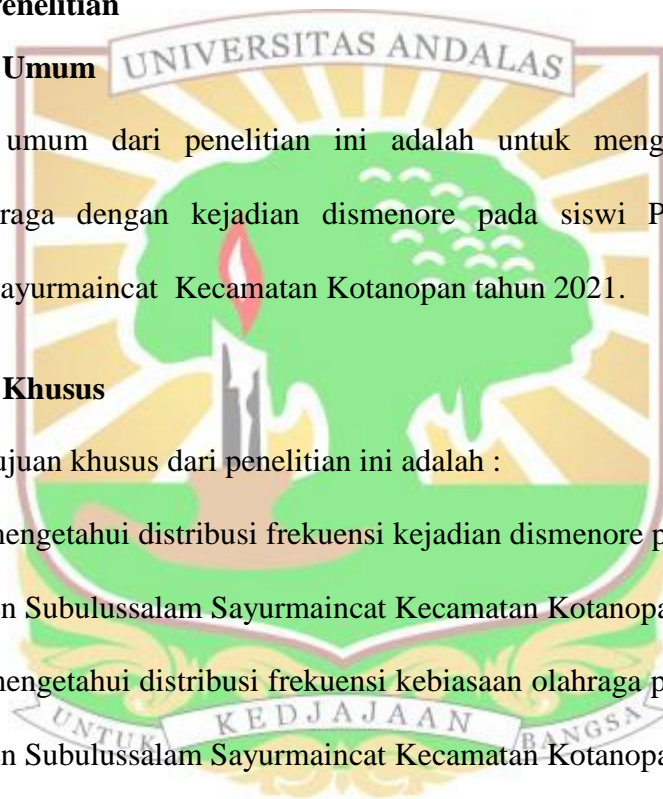
### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021 .
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan olahraga pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021 .
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi faktor lainnya berkontribusi dalam kejadian dismenore ( *counfounding* ) yaitu usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga dan status gizi di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021.
4. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021.



5. Untuk mengetahui hubungan variabel *confounding* yaitu usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga dan status gizi dengan kejadian dismenore di Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021.
6. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021 setelah dikontrol oleh variabel *counfounding*.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti  
Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang dismenore pada remaja.
2. Bagi Institusi  
Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi penelitian selanjutnya.
3. Bagi Masyarakat  
Menambah informasi masyarakat mengenai dismenore pada remaja.

#### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan uraian diatas dan sesuai dengan kemampuan serta keterbatasan waktu yang tersedia, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini mengenai hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi Pondok Pesantren Subulussalam Sayurmaincat Kecamatan Kotanopan tahun 2021. Variabel independen yang teliti pada penelitian ini adalah kebiasaan olahraga, variabel dependen dismenore dan variabel *counfounding* ada lama menstruasi, usia menarche, status gizi, riwayat keluarga. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret hingga bulan Desember 2021. Desain studi yang digunakan adalah *cross sectional* dengan memperoleh data melalui kuesioner yang diisi oleh responden.