

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2018, WHO melaporkan bahwa wanita (84%) lebih mungkin tidak aktif secara fisik dari pada pria (78%). Hal ini karena ketidak aktifan fisik mengurangi distribusi oksigen dalam aliran darah, yang meningkatkan rasa tidak nyaman, termasuk dismenore. Presentase wanita yang lebih besar ini merupakan hasil dari gaya hidup yang tidak banyak gerak, serta kurangnya aktivitas fisik diwaktu luang. Wanita Indonesia menjalani kehidupan hanya dengan melakukan sedikit atau tidak melakukan aktivitas fisik samasekali. Nyeri perut bawah bisa dikurangi setidaknya dengan berolahraga, dan wanita yang aktif secara fisik dikatakan mengalami lebih sedikit dismenore. Remaja perempuan dengan aktivitas fisik yang buruk kemungkinannya lebih besar mengalami dismenore. (A. G. Ningrum et al., 2023)

WHO 2020, mengatakan sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang mengalami kejadian dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Menurut data dari Indonesia, 64,25% wanita mengalami dismenorea, dengan dismenorea primer mencapai 54,89% dan dismenorea sekunder mencapai 9,36% kasus. Pada tahun 2023, Kementerian Kesehatan Indonesia memperkirakan bahwa antara 30 dan 70 persen penduduk Jawa Barat akan mengalami masalah menstruasi, seperti kram atau sakit perut. Menurut perkiraan, 60–90% wanita muda berusia antara 17 dan 24 tahun memiliki prevalensi yang lebih besar. Dismenorea primer dilaporkan oleh sekitar 50% wanita yang mengalami menstruasi di seluruh dunia. Remaja putri diperkirakan memiliki prevalensi dismenorea tertinggi (20–90%). (Maziyyah & Suryati, 2023)

Dismenore yaitu suatu keluan yang sering dirasakan wanita saat menstruasi. Dismenore yaitu suatu rasa sakit yang umumnya terdapa diperut bagian bawah saat menstruasi, nyeri biasanya berlangsung sebelum atau saat

siklus menstruasi tiba. Dismenore bisa menyebabkan terganggunya aktivitas fisik pada sebagian remaja yang mengalaminya, selain mengganggu aktiivitas fisik dismenore juga disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang. (Khairunnisa & Nora, 2019)

Menurut penelitian *cross-sectional* yang dilakukan di seluruh dunia, nyeri haid berdampak negatif pada sejumlah aspek kehidupan pribadi, seperti persahabatan, ikatan keluarga, prestasi akademik, serta aktivitas sosial dan rekreasi. Tingginya angka penggunaan obat penenang, terganggunya aktivitas sehari-hari, dan ketidakhadiran di tempat kerja dan sekolah dapat disebabkan oleh dismenore. Selain itu, dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar, mengganggu fokus, dan bahkan membuat sulit berkonsentrasi, sehingga sulit menyerap informasi yang diberikan selama sesi belajar. (Febrina, 2021)

Menurut WHO Remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun, sedangkan BKKBN menyatakan remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun dan belum menikah. (Ni Wayan Vivit Lastinawati, 2019)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Kamis 30, Januari 2025 di SMK Bina Cendikia, dengan cara mengisi google form yang dilakukan pada 28 remaja putri kelas XI didapatkan hasil, 10 remaja putri mengalami dismenore ringan, 13 remaja putri mengalami dismenore sedang, dan 5 remaja putri mengalami dismenore berat yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya remaja putri mengalami gangguan dismenore.

Berdasarkan data dan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian **“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMK Bina Cendekia Cirebon”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dibuat suatu rumusan masalah “Apakah Terdapat Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMK Bina Cendekia Cirebon?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di SMK Bina Cendekia Cirebon?

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan remaja putri Kelas XI di SMK Bina Cendekia Cirebon.
2. Mengetahui dismenore pada remaja putri kelas XI di SMK Bina Cendekia Cirebon.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri kelas Xi di SMK Bina Cendekia Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pemikiran, ide dan masukan ilmu pengetahuan baru dalam upaya peningkatan mutu pendidikan dan pelayanan bidang keperawatan khususnya pada mata kuliah keperawatan maternitas dalam upaya peningkatan aktivitas fisik dengan dismenore pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat membantu menambah informasi kepada remaja tentang pentingnya pencegahan dismenore melalui aktifitas fisik.

2. Bagi Lahan

Bagi SMK Bina Cendekia Cirebon hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan untuk proses belajar pentingnya meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah dismenore.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI di SMK Bina Cendekia Cirebon. Selain itu sebagai literatur bagi peneliti lain yang ingin mengkaji tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

1.5 Keaslian Penelitian

1.5.1 Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kejadian

Dismenore pada Mahasiswi di Kota Bogor dilakukan penelitian oleh Tazkyatunnisa Adinda Aprilia, dkk (2022). Jumlah sampel dalam penelitian didapatkan sampel aktif 178 responden dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dengan penyebaran secara online melalui google form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p -value = 0,000), status gizi (p -value = 0,038) dan tingkat stres (p -value = 0,030) dengan kejadian dismenore. Persamaan meneliti aktivitas fisik remaja putri dengan kejadian dismenore. Perbedaan peneliti sebelumnya meneliti status gizi.

1.5.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Santriwati

Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe dilakukan penelitian oleh Khairunnisa (2018). Penelitian ini menggunakan desain jenis penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Sampel sebanyak 74 dan subjek penelitian diminta untuk mengisi kuesioner. Didapatkan hasil data dianalisis dengan uji chi-square dengan nilai ($\alpha=0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa 40,5% santriwati memiliki aktivitas fisik berat dan 82,4% santriwati mengalami nyeri haid ringan.

Penelitian sebelumnya untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore.

1.5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran dilakukan penelitian oleh Atiya Fasya, dkk (2022). Sampel penelitian ini berjumlah 133. Hasil dari penelitian ini menunjukkan responden yang mengalami dismenorea sebanyak 105 (78,9%) dan yang tidak mengalami dismenorea sebanyak 28 (21,1%). Hasil analisis menggunakan Rank Spearman pada hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea primer menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan ditandai dengan nilai p-value 0,892 (P-value \geq 0,05). Dan hubungan antara tingkat stres dengan dismenorea primer juga tidak terdapat hubungan yang signifikan ditandai dengan nilai p-value 0,295 (P-value \geq 0,05). Persamaan penelitian sebelumnya meneliti aktivitas fisik dengan kejadian dismenore. Perbedaan penelitian sebelumnya melibatkan tingkat stress dengan akktivitas fisik.