

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang didalamnya terjadi pertumbuhan pesat, termasuk fungsi reproduksi, dan mempengaruhi perubahan perkembangan fisik, mental, dan sosial. Menurut *World Health Organization (WHO) 2018*, masa remaja adalah masa perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa remaja, terutama remaja putri terjadi perubahan fisik yang pesat sebagai tanda biologis kematangan seksual. Perubahan ini terjadi pada masa yang disebut pubertas, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa reproduksi. *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami oleh wanita usia 10-16 tahun sebelum bereproduksi.

Perempuan yang mengalami menstruasi akan mengalami berbagai gejala, salah satunya adalah *dismenore*. Menurut Murbiah & Amanda (2022), nyeri menstruasi yang disertai kram di bagian bawah perut disebut menstruasi. Terjadinya perlukaan (*inflamasi*) *endometrium* selama menstruasi dikenal sebagai menstruasi. Tubuh manusia memiliki *opioid endogen endorfin*, yang berfungsi sebagai penghambat nyeri, selain pemicu nyeri seperti *prostaglandin*, yang berperan penting dalam *inflamasi perifer* dan cedera saraf. *Endorfin* adalah *neurotransmitter* yang berfungsi untuk mengurangi sinyal rasa sakit, yang menjadi faktor yang menentukan bagaimana seseorang merasakan nyeri. Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri haid atau *dismenore*, baik farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi termasuk akupunktur, hipnoterapi, olahraga, aktivitas fisik, dan relaksasi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asrina. A, Arsyad Aryadi, Nilawati Andi (2020) menunjukkan bahwa nyeri pada *dismenore* timbul karena peningkatan *prostaglandin* dan secara fisiologis

tubuh juga dapat mengurangi nyeri dengan melepaskan *endorfin*. (Astrina dkk, 2020).

Hal ini didukung oleh teori bahwa saat berolahraga, tubuh juga merangsang otak untuk mengirimkan impuls ke *hipotalamus* melalui axis HPA (*Hipotalamus Pituitary Adrenal*). Ini merangsang pengeluaran hormon endorfin, terutama endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami. *Dismenore* dapat dipengaruhi oleh metabolisme aliran darah pada panggul yang muncul selama olahraga. Peningkatan aliran darah ini dapat mengurangi nyeri iskemik selama menstruasi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Dehnavi (2018) menemukan bahwa tingkat *dismenore* primer pada awal penelitian tidak secara signifikan menghambat kelompok kontrol atau intervensi.

Aktivitas fisik dapat merangsang pengeluaran *endorfin*, yang dapat menyebabkan rasa nyaman dan menghasilkan *analgesik non-spesifik* jangka pendek. Selain itu, aktivitas fisik dapat mengurangi efek *prostaglandin*, yang dapat mencegah rasa nyeri saat menstruasi (Gudmundsdottir SL dan Flanders, 2011). Aktivitas fisik juga dapat mengurangi nyeri melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah di organ reproduksi sehingga tidak terjadinya iskemia dan mencegah terjadinya *dismenore*. Sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas fisik ringan, artinya semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami *dismenore* primer. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *dismenore* primer pada remaja putri (Bunga, 2019).

Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat (Murbiah & Amanda, 2022)

Di Indonesia, sekitar 64,25% perempuan mengalami *dismenore* yang merupakan kondisi nyeri menstruasi. 54,89% dari orang-orang

mengalami *dismenore* primer, sementara 69,36% mengalami *dismenore* sekunder. Angka kejadian merupakan suatu angka yang melambangkan suatu peristiwa atau kejadian yang memiliki nilai atau kepentingan tertentu. 54,89% dari populasi mengalami nyeri menstruasi primer dan sisanya merupakan sebagian lainnya. Penderita yang mengalami jenis sekunder mengalami kondisi di mana mereka tidak mampu melakukan segala kegiatan apapun dan hal ini akan mengurangi kualitas hidup secara signifikan (Indonesia, 2019).

Tingginya angka kejadian *dismenore* pada remaja kurang mendapat perhatian dari diri sendiri, karena menerima rasa sakit itu sebagai hal yang wajar. Padahal *dismenore* dapat mengakibatkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, pucat, kurangnya konsentrasi, sehingga berdampak negatif pada kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain). Rasa nyeri *dismenore* memberikan dampak negatif pada kualitas hidup penderita serta status ekonomi diri sendiri penderita dan keluarganya, terganggu aktivitas sehari-hari, ketinggalan mata pelajaran atau kuliah, gangguan psikologis (Rumanti et al. 2022).

Berdasarkan data yang didapat saat melakukan survey pendahuluan dari hasil wawancara dengan 10 siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun. 7 siswi mengatakan mengalami gejala menstruasi yang paling sering yaitu nyeri bagian bawah perut, mules, mual, lemas dan mengatakan sangat mengganggu aktivitas fisik. 1 orang siswi mengatakan mengalami nyeri saat menstruasi bahkan sampai pingsan. 2 siswi mengatakan tidak ada keluhan dan tidak terganggu dengan aktivitas fisik saat menstruasi. 8 dari 10 siswi tersebut juga mengatakan hanya melakukan kegiatan belajar di sekolah dan jarang melakukan kegiatan berolahraga. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dijelaskan bahwa adanya suatu masalah yang timbul pada remaja saat menstruasi sehingga dapat mengganggu aktivitas pada saat kegiatan disekolah. Maka dari itu, peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon
- b. Untuk mengidentifikasi nyeri haid (*dismenore*) pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon
- c. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas, adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk bidang ilmu keperawatan, khususnya pada keperawatan maternitas tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (*Dismenore*) sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Setelah penelitian ini dilakukan, diharapkan remaja putri lebih memperhatikan kondisi kesehatan reproduksinya terutama saat mengalami menstruasi, serta dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kondisi menstruasi pada remaja kelas IX.

b. Bagi tempat penelitian

Dapat dijadikan bahan masukan dan menambah pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*) sehingga dapat meningkatkan kesadaran remaja pentingnya kesehatan reproduksi pada saat mengalami menstruasi.

c. Bagi ITEKES Mahardika

Dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas mengenai hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid (*dismenore*).

1.5 Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini penulis meninjau dari beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul yang akan diteliti oleh penulis. Tinjauan yang dilakukan berdasarkan hasil dari skripsi dan artikel jurnal karya orang lain, yang memiliki kesamaan dalam pembahasan apa yang akan diteliti oleh penulis. Tentu memiliki perbedaan yang signifikan. Adapun penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Penelitian dari, Arianti Ni Komang Devi tahun 2023 dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Banjar Kaja Desa Lembongan" Jenis penelitian ini studi deskriptif korelatif menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *crosssectional*. Jumlah sampel sebanyak 65 orang dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *consecutive* sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan data dianalisis dengan menggunakan Analisis Univariat

dan Analisis Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik sedang mayoritas mengalami *dismenore* sedang sebanyak 18,5% (12 responden), aktivitas berat mayoritas mengalami *dismenore* sedang sebanyak 18,5% (12 responden), aktivitas sedang mayoritas mengalami *dismenore* ringan sebanyak 15,4% (10 responden). Hasil uji statistik *Chi square* didapatkan nilai p-value sebesar $0,041 < 0,05$, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *dismenore* pada Remaja Putri di Banjar Kaja Desa Lembongan.

Persamaan dari penelitian ini sama- sama membahas hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore*, dan sama – sama menggunakan instrument penelitian *dismenore* dan aktivitas fisik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada sasaran, subyek penelitian dimana pada penelitian ini sasarannya di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon sedangkan penelitian sebelumnya adalah pada Remaja Putri di Banjar Kaja Desa lembongan.

2. Penelitian oleh, Maufiroh, M., Handoko, G., & Suhartin, S. (2023) dengan judul "Efektifitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri" Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas jalan kaki dengan tingkat nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso yang memiliki riwayat nyeri haid sebanyak 30 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang diambil secara acak. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian data diolah menggunakan SPSS dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test*. Hasil analisis data menunjukkan sebelum aktivitas fisik sebagian besar nyeri ringan sebanyak 18 orang (60%) dan setelah aktivitas fisik sebagian besar nyeri ringan sebanyak 19 orang (63,3%). Sig) sebesar $0,000 < 0,05$

artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga jalan kaki efektif terhadap tingkat nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Maesan Bondowoso. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistic.

Persamaan dari penelitian ini adalah pada pengolahan data yaitu menggunakan SPSS. Perbedaan dengan penelitian ini adalah sasaran subyek penelitian dan desain penelitian, pada penelitian ini sasaran subyek penelitiannya adalah remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon, sedangkan pada penelitian sebelumnya adalah pada remaja putri di Smp Negeri 1 Bondowoso, dan pada desain penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*.

3. Penelitian oleh, Afrilianti, Y., Anggraini, W., & WA, W. (2023) dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Dismenore Primer* Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Jakarta" Penelitian ini bertujuan menggambarkan pola makan, aktivitas fisik, dan hubungannya dengan *dismenore primer*. Penelitian menggunakan metode *cross-sectional*, dengan total sampling 35 siswi. Pola makan diukur menggunakan *FFQ (Food Frequency Questionnaire)*, penilaian aktivitas fisik dengan *Physical Activity Level (PAL)*, penilaian *dismenore* dengan *Women's Health Questionnaire dan Rating Pain Scale*. Hasil penelitian mengindikasikan mayoritas siswi memiliki pola makan buruk dan tingkat aktivitas fisik yang sedang. Meskipun mayoritas siswi mengalami *dismenore primer* tingkat sedang, analisis statistik menemukan bahwa hanya aktivitas fisik yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *dismenore primer* (nilai signifikansi 0,786, $p > 0,05$), sementara pola makan tidak memiliki hubungan signifikan (nilai signifikansi = 0,000, $p < 0,05$). Disimpulkan tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian *dismenore primer*, dan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian *dismenore primer*.

Persamaan dari penelitian ini adalah pada Variabel aktivitas fisik dan metode penelitian *cross-sectional*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada kuesioner aktivitas fisik, penelitian ini menggunakan kuesioner *GPAQ* sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan kuesioner *Physical Activity Level (PAL)*

4. Penelitian oleh, Dwiasrini, F., Wulandari, R., & Yolandia, R. A. (2023) dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji, dan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Dismenore* pada Siswi Kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta" Metode riset merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif dan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 51 siswi kelas XII dengan pengambilan sampel secara total sampling. Hasil riset menunjukkan adanya ikatan antara aktivitas fisik (p-value 0,001), konsumsi makanan cepat saji (p-value 0,003), dan tingkat stress (p-value 0,008) dengan kejadian *dismenorea*. Kesimpulan penelitian terdapat ikatan antara aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji, dan tingkat stress dengan kejadian *dismenorea* pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta tahun 2023

Persamaan pada penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu deskriptif analitik dengan cara kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada sasaran subjek penelitian, peneliti terlebih dahulu sasaran subyek penelitiannya adalah siswi kelas XII di SMA 18 Muhammadiyah jakarta sedangkan pada penelitian ini adalah remaja kelas IX di SMP Negeri 1 Arjawinangun Kabupaten Cirebon.