

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk hidup yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, salah satu tahapnya ialah masa remaja. Masa remaja adalah salah satu tahapan yang akan dialami oleh setiap orang atau sering disebut dengan pubertas. Ciri-ciri pubertas ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosional, serta sosial yang akan dialami seseorang saat masa peralihan dari anak-anak menuju (Sugiyanto & Annisa, 2020).

Pubertas pada wanita ditandai dengan menstruasi, pembesaran payudara, pertumbuhan bulu disekitar kemaluan dan ketiak, perubahan masa tulang, suara menjadi halus, kulit lebih berminyak dan berkeriat sehingga kulit kadang berjerawat dan timbul bau badan, pinggul membesar dan perubahan emosional (Monica et al., 2023).

Menstruasi ialah lepasnya endometrium dari dinding rahim jika tidak dibuahi oleh sperma. Lapisan endometrium yang keluar dari vagina berupa gumpalan darah kotor yang biasa dialami selama 3-7 hari. Menstruasi adalah hal yang fisiologis terjadi pada remaja perempuan. Meskipun fisiologis keluhan penyerta menstruasi dianggap sebagai hal yang mengganggu seperti rasa nyeri, mual, sakit pada persendian atau sering disebut dismenore (A. G. Ningrum et al., 2023).

Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah dan terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Pada masa siklus menstruasi terjadi penebalan dinding uterus, karena tidak terjadi pembuahan maka hormone estrogen dan progesterone turun, namun terdapat peningkatan pada hormon

prostaglandin yang menyebabkan otot-otot uterus berkontraksi sehingga menimbulkan rasa nyeri yang disebut dengan dismenore. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat uterus berkontraksi (N. P. Ningrum et al., 2023).

Dismenorea diklasifikasikan menjadi primer dan sekunder. *Dismenorea* primer adalah kondisi sakit pada perut bagian tanpa adanya penyakit ginekologis yang mendasari sebelumnya saat menstruasi dan biasanya terjadi pada hari pertama juga kedua yang diderita wanita usia produktif dengan rentan usia 15-25 tahun, Sedangkan *dismenorea* sekunder adalah kondisi nyeri perut bagian bawah yang disertai dengan penyakit ginekologis sebelumnya seperti endometriosis dan adenomiosis yang paling umum terjadi pada umur diatas 25 tahun (Susanti et al., 2023).

Dismenorea primer memang tidak mengancam nyawa tetapi jika dibiarkan terlalu lama dapat menyebabkan terganggunya aktifitas fisik kehidupan sehari-hari. Wanita yang mengalami *dismenorea* akan menjadi lemas, pucat, kurang konsentrasi, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari khususnya aktivitas belajar, tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas, cepat letih, sulit berkonsentrasi, bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena dismenorea (fitra, dian & Aprilia, riska, 2023).

Wanita diseluruh dunia rata-rata mengalami *dismenorea*, dengan angka kejadian lumayan besar, rata-rata diatas 50% diberbagai negara (Wildayani et al., 2023). Menurut angka WHO, ada 1.769.425 kasus *dismenorea* diseluruh dunia (90 persen), dimana 10 hingga 15 persennya parah. Prevelensi nyeri haid di indonesia

berkisaran sebanyak 64,25% yang terdiri dari *dismenorea* primer 54,89% dan *dismenorea* sekunder 9,36%. Menurut Rikesdes Provinsi Sumatera Utara, didapatkan angka kejadian *dismenorea* sekitar 30-45% remaja (Elvariani et al., 2023).

Kejadian *dismenorea* yang tinggi kurang mendapatkan perhatian baik dari dirinya maupun masyarakat. Salah satu faktor yang memicu *dismenorea* adalah aktifitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang selama menstruasi dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Sehingga menyebabkan kurangnya aliran darah dan sirkulasi oksigen yang memicu terjadinya nyeri. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menurunkan peredaran oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk *dismenorea* (Rijanto et al., 2022).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan farmakologi yaitu pemberian obat analgesik, juga dengan non farmakologi seperti melakukan teknik relaksasi, kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri serta melakukan aktifitas fisik baik ringan, sedang, maupun berat (A. G. Ningrum et al., 2023).

World health organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global 84% perempuan kurang melakukan aktivitas fisik (Putri & Daryanti, 2023).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang ditimbulkan akibat kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Amanati & Jaleha, 2023). Aktivitas fisik dikelompokkan dalam 3 kategori, yaitu: aktivitas ringan, sedang, dan berat. Alat ukur aktivitas fisik yang digunakan merupakan kuiseoner

PAQ-A yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya oleh (NI PUTU,2022) yang diadaptasi dari WHO.

Perempuan yang aktif secara fisik, dikatakan hampir tidak mengalami *dismenorea* dan berolahraga minimal sekali dalam seminggu juga dapat mengurangi nyeri pada perut. Semakin berkurangnya aktivitas fisik seseorang maka, semakin besar peluang untuk mengalami nyeri menstruasi, dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui apakah aktivitas fisik berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri saat menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : adakah hubungan aktifitas fisik dengan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di MAN 3 MEDAN?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri pada siswi MAN 3 MEDAN.

2. Tujuan Khusus

- a. Ingin mengetahui kategori aktifitas fisik pada remaja putri
- b. Ingin mengetahui tingkat nyeri haid pada remaja putri
- c. Ingin mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan nyeri haid *dismenore*

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja putri untuk menjaga aktivitas fisiknya agar dapat mengurangi frekuensi terjadinya nyeri pada saat menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Analisis Penelitian
1	Sugiyanto, Nur annisa luli (Sugiyanto & Annisa, 2020)	Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswa kls XII SMK N 2 Godean Sleman Yogyakarta	Desain penelitian deksriptif korelasi dengan pendekatan waktu cross sectional. Subjek penelitian adalah siswi kelas XII yang mengalami dismenore dengan sampel 51 responden, dengan variabel bebas aktivitas fisik dan variabel terikat tingkat dismenore.	Terdapat hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan tingkat nyeri dismenore pada siswi kls XII
2	Linda Ratna Wati, Maya Devi	Hubungan aktivitas fisik dengan derajat dysmenore primer pada remaja	Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan prospektif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik purposivesampling. Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus menstruasi. Hasil uji analisa dengan Chi-Square	Terdapat hubungan yang negatif antara aktivitas fisik dengan derajat nyeri dysmenore primer.

3	Firlia Dwiasrini, Ratna Wulandari	Hubungan aktifitas fisik, konsumsi makanan cepat saji dan tingkat stress dengan kejadian dismenore	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	Terdapat ikatan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah 18 Jakarta
---	--	--	--	--