

BAB I

PEDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode awal terjadinya pertumbuhan serta perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikis, juga intelektual. Salah satu perubahan fisiologisnya ialah menarche, yang sering disangkut pautkan dengan masalah menstruasi (Nadhiroh, 2022).

Menurut *WHO (World Health Organization)*, remaja ialah mereka yang berusia antara 10- 19 tahun, sedangkan menurut PBB remaja adalah anak yang berusia 15- 24 tahun, sementara dalam program BKKBN remaja dinyatakan sebagai mereka yang berusia antara 10-24 tahun (V. J. Caiozzo, 2019).

Menstruasi adalah suatu proses meluruhnya jaringan endometrium pada sel telur yang tidak dibuahi oleh sperma. Menstruasi berlangsung dan berakhir pada masa produktif seorang wanita yaitu pada saat menstruasi berhenti secara permanen. Masalah yang sering dialami oleh perempuan pada saat menstruasi ialah adanya gangguan nyeri haid atau dismenore (Nila Dewi Puspitasari, 2018).

Dismenorea (dysmenorrhea) ialah nyeri menstruasi yang terjadi sebelum dan selama siklus menstruasi pada wanita. Nyeri menstruasi merupakan suatu keluhan umum yang diperkirakan mempengaruhi 60% sampai 90% usia produktif pada perempuan (Yasmin *et al.*, 2021).

Menurut data dari *World Health Organization (WHO)*. Prevalensi PMS di negara-negara Asia lebih tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara Barat. Prevalensi wanita yang mengalami PMS di Brazil sebanyak 39%, dan di Amerika

34%. Sedangkan pada Asia Pasifik tepatnya di Jepang sebanyak 34%, di Hongkong 17%, di Pakistan 13%, dan di Australia 44% (Yasmin *et al.*, 2021).

Prevalensi nyeri haid di Indonesia adalah 64,25%, dimana 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dimana tiga perempatnya mengalami nyeri ringan hingga berat dan seperempatnya mengalami nyeri berat (Nadhiroh & Mufarrahah, 2022). Dismenore dianggap bukan suatu masalah yang serius bagi masyarakat, hal itu dikondisikan sebagai sesuatu yang normal terjadi, tetapi realitanya dismenore adalah masalah yang paling banyak dialami perempuan (Hastuti, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sirait (2017) Prevalensi dismenorea di Sumatera Utara pada remaja putri adalah (85,9%). Dengan prevalensi tertinggi pada kelompok umur 14-15 tahun (86,0%), umur menarche <12 tahun (87,7%), lama menstruasi <7 hari (86,3%), siklus menstruasi normal (87,4%) (Sarumaha, 2021).

Kejadian dismenore ditandai dengan perut yang terasa nyeri serta kram pada bagian bawah yang merambat ke area punggung dan ke kaki. Dismenore termasuk keluhan ginekologis yang menjadi alasan seorang remaja atau wanita tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti sekolah, kerja dan lain sebagainya. Dismenore juga dianggap sebagai masalah psikis, dimana tingkat nyeri dismenore bisa menyebabkan keadaan yang tidak menyenangkan pada remaja (Rosalia, 2022)

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa kelainan pada anatomi genitalia . Tanda dan gejala dismenore primer yaitu nyeri kepala, muntah,

mual, nyeri abdomen bagian bawah, kelemahan dan gangguan gastrointestinal lainnya. Sedangkan dismenore sekunder ialah nyeri menstruasi yang disertai dengan kelainan anatomis genitalis, Penyebab dismenore sekunder meliputi endometriosis atau penyakit peradangan pelvik, stenosis servik, neoplasma ovarium, dan polip uteri (Rimbawati, 2019).

Dismenore dapat diatasi dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi, salah satu cara farmakologinya ialah pemberian obat analgesik, serta terapi obat non steroid dan anti prostaglandin serta terapi hormon. Sedangkan non farmakologinya ialah memakai kompres hangat atau dingin pada daerah yang terasa nyeri, serta melakukan teknik distraksi juga relaksasi, dan melakukan olahraga (Romlah, 2018).

Sebagian besar wanita menganggap PMS bukanlah suatu kondisi yang serius, sehingga mereka tidak melakukan upaya pencegahan ataupun pengobatan, padahal sindrom premenstruasi ini dapat berubah menjadi kondisi yang serius. Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala PMS ialah dengan melakukan perubahan gaya hidup, seperti membatasi konsumsi kafein dan olahraga teratur. Olahraga yoga, aerobik, maupun peregangan sederhana bisa mengurangi gangguan-gangguan PMS seperti kram, sakit punggung, nyeri dan ketegangan otot, serta stress. Olahraga dapat meningkatkan hormon endorfin yang bersirkulasi (meningkatkan kebahagiaan), sehingga mengurangi kortisol adrenal untuk waktu yang singkat dan memberikan efek analgesic (Yasmin, 2021).

Salah satu cara untuk mengatasi dismenore yang dapat dilakukan secara teratur sehingga menjadi sebuah kebiasaan ialah olahraga. Olahraga merupakan

aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani (Rosalia, 2022). Olahraga juga merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri dismenore, beberapa keringanan didapat melalui olahraga ,yang bukan hanya mengurangi stress namun dapat meningkatkan produksi endorphin otak dan sebagai penawar alami tubuh. Olahraga ringan seperti senam,jalan kaki,ataupun bersepeda dapat membuat aliran darah pada otot Rahim menjadi lancar,sehingga nyeri dapat berkurang (Nila Dewi Puspitasari, 2018).

Penelitian dilakukan (Nadhiroh, 2022) di SMAN 2 Bangkalan bahwa Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 SMAN 2 Bangkalan dengan nilai keeratan sebesar 0,448 (mendekati 0,5) dan besar hubungan mencapai 14 kali lipat. Sehingga remaja putri yang tidak aktif olahraga 14 kali lebih beresiko mengalami dismenore saat menstruasi. Penelitian diatas sesuai dengan hasil penelitian Nila dewi, 2018 bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat dismenore pada remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Teladan Yogyakarta (Nila Dewi Puspitasari, 2018).

Kebiasaan olahraga ringan berhubungan dengan kejadian dismenore. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang rutin melakukan olahraga ringan sebanyak 53 orang (66,3%) dan yang tidak rutin melakukan olahraga ringan sebanyak 27 orang (33,8%) dengan 11 siswi dari 53 orang yang rutin melakukan olahraga ringan mengalami dismenore, sedangkan 42 lainnya tidak mengalami dismenore (Rosalia et al., 2022).

Kejadian dismenorhoe akan meningkat dengan kurangnya latihan olahraga, sehingga ketika terjadi dismenorhoe, oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di organ reproduksi yang kala itu terjadi vasokonstriksi hingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, tetapi bila seseorang teratur melakukan olahraga, maka dia dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen dapat tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan dismenore (Nadhiroh & Mufarrohah, 2022).

Menurut Proverawati dan Misaroh dalam Temesvari 2018 menyatakan latihan olahraga dapat meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), juga meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur mampu menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan serta aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal itu dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Latihan ini sekitar 30 - 60 menit dengan frekuensi 3 - 5 kali seminggu (Temesvari *et al.*, 2019).

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Kebiasaan Olahraga Remaja Putri terhadap Kejadian *Dismenore*”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Jurusan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023.

C.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan berdasarkan usia, usia menarche, dan lama menstruasi
2. Untuk mengetahui jenis olahraga ringan apa saja yang sering dilakukan remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023
3. Untuk mengetahui tingkat keparahan dismenore pada remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023
4. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri serta sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan studi di Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.

D.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang manfaat olahraga dalam menangani nyeri dismenore.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi kepada tenaga kesehatan khususnya bidan dalam menangani kejadian dismenore pada remaja putri

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun dan Tempat Penelitian	Judul Penelitian	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Analisis)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Nadhiroh, A'im Matun Mufarrahah, Tatik, 2022.	Hubungan kebiasaan olahraga dengan	Jenis penelitian Kuantitatif, dengan Metode penelitian Analitik, penelitian	Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian	Jumlah sampel, Tempat dan

	SMAN 2 Bangkalan di jalan Soekarno Hatta nomer 18 Kelurahan Mlajah Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan Provinsi Jawa Timur	kejadian dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 di sman 2 bangkalan	ini menggunakan retrospektif, desain penelitian Case Control, Sampel sebanyak 60 remaja dengan dismenore dan 30 remaja tanpa dismenore	dismenorhoe pada remaja putri kelas 2 SMAN 2 Bangkalan dengan nilai keeratan sebesar 0,448 (mendekati 0,5) dan besar hubungan mencapai 14 kali lipat.	waktu penelitian
2.	Temesvari, N A Adriani, L, 2018, SMA Negeri 78 Jakarta Barat	Efek Olahraga terhadap Kejadian Dismenor Primer pada Siswi Kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat	Jenis penelitian Kuantitatif, dengan metode penelitian analitik, desain studi kasus kontrol sampel, sampel kasus maupun kontrol adalah sebanyak 78 siswa, dibulatkan menjadi 84 siswi.	Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenor primer (p-value=0.020) dengan OR 2.098 (95% CI: 1.124 – 3.913) yang artinya siswi yang tidak melakukan kebiasaan olahraga mempunyai pe- luang 2.098 kali mengalami kejadian dismenor primer.	Jumlah sampel, Tempat dan waktu penelitian

3.	Rosalia, Siti Puspitasari, Lina Agustiana Anggari, Roshinta Sony,2022, SMA Negeri di Kecamatan Glenmore	Kejadian Dismenore Pada Siswi: Studi Hubungan Dengan Kebiasaan Olahraga Ringan	Jenis penelitian Kuantitaif, Metode observasiol korelatif dengan rancangan cross sectional analitik, Menggunakan metode purposive sampling, Sampel dalam penelitian ini dipilih dari total 596 populasi siswi SMA	Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga ringan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA.	Jumlah sampel, Tempat dan waktu penelitian
4.	Sri Mukhodim Faridah Hanum, Titin Eka Nuriyanah	Dismenoreea Dan Olahraga Pada Remaja Di Smk Muhammadiyah 1 Taman	Jenis penelitian Kuantitaif , Metode penelitian Survey Analitic dengan Pendekatan Cross Sectional, Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan melakukan olahraga , Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X SMK Muhammadiyah I Taman sebanyak 37 responden dari 40 populasi,	Uji Exact Fisher didapat $P = 0,028$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Taman.	Jumlah sampel, Tempat dan waktu penelitian
5.	Yazika Rimbawati, Muniroh	Hubungan Kebiasaan Olahraga, Status Gizi Dan Anemia Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri	Jenis penelitian Kuantitaif, Desain yang digunakan adalah survey Analitic dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 responden dan menggunakan metode total sampling.	Ada hubungan yang bermakna kebiasaan olahraga p -value 0,008, status gizi p -value 0,004, dan anemia p -value 0,002 terhadap kejadian dismenore.	Jumlah sampel, Tempat dan waktu penelitian