

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan penduduk yang masuk ke dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2014). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, rentang usia 10-18 tahun merupakan penduduk dalam masa remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan dimana mulainya remaja mengalami menstruasi, yang merupakan salah satu tanda perkembangan secara biologis (Sugiyanto & Luli, 2020).

Menstruasi didefinisikan sebagai pendarahan dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan atau reproduksi telah berfungsi secara matang. Menstruasi yaitu pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. Lapisan endometrium akan keluar melalui vagina berupa gumpalan darah. Siklus menstruasi normal yaitu terjadi setiap 22-35 hari selama 2-7 hari menstruasi (Sugiyanto & Luli, 2020). Beberapa masalah dapat timbul ketika menstruasi. Jenis gangguan haid antara lain disfungsi perdarahan uterus, dismenorea, sindrom pramenstruasi atau gejala yang muncul sebelum menstruasi, dan amenorea atau tidak ada haid (Resmiati, 2020).

Dismenorea merupakan gejala yang dikeluhkan wanita ketika mengalami menstruasi. Ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah akan mengakibatkan timbul rasa nyeri yaitu dismenorea. Dismenorea adalah nyeri saat menstruasi yang umumnya disertai dengan kram dan pusatnya berada di abdomen bagian bawah (Bavil *et al.*, 2018). Gejala pada nyeri menstruasi dapat terjadi bervariasi dari yang ringan sampai berat. Dismenorea diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan keluhan rasa nyeri saat menstruasi. Ada dua jenis dismenorea yaitu dismenorea primer yang merupakan nyeri saat haid tanpa penyakit ginekologi dan dismenorea sekunder yang merupakan adalah nyeri saat haid yang disebabkan oleh penyakit ginekologi (Resmiati, 2020).

Prevalensi dismenorea dari hasil berbagai penelitian pada kelompok umur dan dari berbagai negara bervariasi berkisar antara 40-90%. Kejadian dismenorea primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan dismenorea sekunder yaitu 45,11%. Kejadian dismenorea primer pada remaja wanita usia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89%. Provinsi Yogyakarta mencatat angka kejadian dismenorea yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% (Sugiyanto & Luli, 2020). Gangguan menstruasi berupa nyeri tidak boleh dibiarkan karena hal tersebut dapat mengakibatkan beberapa dampak. Dampak yang dapat terjadi jika dismenorea tidak ditangani adalah gangguan aktivitas sehari-hari, gelisah, depresi, infertilitas atau kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi dan kista pecah (Sugiyanto & Luli, 2020).

Remaja yang mengalami dismenorea merasakan nyeri yang hebat dan merasa seperti ditusuk di daerah suprapubik dan lumbosakral. Nyeri tersebut terjadi kurang lebih 12 jam pada hari pertama haid. Remaja yang mengalami dismenorea akan merasakan sensasi mual, muntah, sakit kepala, cenderung mudah marah, sensitif, juga dapat menyebabkan pingsan. Kondisi tersebut dapat berlangsung selama dua hari atau lebih. Dismenorea dapat terjadi karena beberapa faktor risiko antarlain *menarche* pada usia dini atau kurang dari 12 tahun, wanita yang belum pernah melahirkan, merokok, riwayat dismenorea keluarga, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik (Ariesthi, 2020).

Aktivitas fisik sangat berperan dalam menjadi faktor risiko terjadinya dismenorea. Aktivitas fisik yang kurang dan tidak rutin akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik sehingga akan meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri. *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa perempuan terutama remaja (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Persentase perempuan yang lebih tinggi diakibatkan karena kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup yang malas bergerak (Sugiyanto & Luli, 2020). Aktivitas fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga akan memperlancar peredaran darah. Aktivitas fisik yang dianjurkan yaitu olahraga ringan yang dilakukan tiga kali seminggu. Remaja putri yang rutin

melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan sekresi hormon endorfin yaitu penghilang nyeri alami ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenorea (Ariesthi *et al.*, 2020). Sedangkan Famimah *et al.* (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea, faktor aktivitas fisik yang cukup tidak berpengaruh pada dismenorea.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Kelurahan Sidoagung, Godean didapatkan hasil yaitu sebanyak 6 dari 10 remaja putri mengalami dismenorea. Remaja putri yang mengalami dismenorea merasakan gejala berupa nyeri pada bagian perut bawah, pusing, hingga merasa mual. Remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean memiliki pola aktivitas fisik yang beragam dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki dan aktivitas sedang seperti membersihkan halaman rumah.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea di Kelurahan Sidoagung, Godean.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Kelurahan Sidoagung, Godean ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean.

### 2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran aktivitas fisik remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean
- b. Diketahui gambaran dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean

- c. Diketahui keeratan hubungan aktivitas fisik dengan dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Sidoagung, Godean.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang keperawatan maternitas mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Remaja di Kelurahan Sidoagung

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dan teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu

###### b. Bagi Perawat

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi perawat untuk melakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai aktivitas fisik yang cukup dan mengenai dismenorea

###### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor risiko lain yang berhubungan dengan dismenorea, misalnya usia *menarche*, riwayat keluarga, dan status gizi.