

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Menstruasi atau Haid proses yang alamiah pada wanita. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ tekah berfungsi dengan baik. Pada umumnya remaja mengalami menarche pada usia 12-16 tahun. Pada saat mengalami menstruasi bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan reproduksi wanita yang berhubungan dengan fertilisasi yaitu gangguan nyeri pada saat menstruasi atau biasa disebut dismenorea. Salah satu faktor yang berhubungan dengan gangguan nyeri pada saat menstruasi adalah aktifitas fisik (Kusmiran E, 2014). Nyeri haid atau dismenorea merupakan salah satu gangguan yang dialami oleh wanita ketika menstruasi tidak memandang berapa usia tetapi prosentase terbanyak yang mengalami nyeri haid adalah remaja awal yang baru saja mengalami menarche. Beberapa gejala yang muncul yaitu nyeri perut bagian bawah menjalar sampai ke pinggang yang biasanya dirasakan mulai 2-3 hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi mulai 1-2 hari dengan karakteristik nyeri seperti tertusuk-tusuk, ngilu atau mulas-mulas pada perut bagian bawah (Gant dan Cunningham, 2016).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa atau proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan fisik, mental sosial, emosional, kondisi lingkungan dan juga gizi mempengaruhi pertumbuhan pada masa remaja

(Kusmiran,E, 2014). Pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi (menarche). Wanita memiliki pengalaman haid yang berbeda-beda, ada beberapa wanita saat menstruasi tidak ada keluhan apa-apa, tetapi ada juga wanita yang mengalami keluhan seperti nyeri haid atau dismenorea (Janiwarti, B dan Pieter, H, Z 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) Angka kejadian dismenorea cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenorea pada wanita muda antara 16,8-81%. Beberapa data dari Negara, di Amerika Serikat ditemui pada remaja putri dilaporkan sekitar 15% mengalami dismenorea berat (Sulistyorinin, 2017). Di Swedia melaporkan dismenorea 90% wanita dengan usia kurang dari 19 tahun dan 64% wanita berusia 24 tahun (French, 2015). Di Indonesia kejadian menarche rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevelensi 60%, pada usia 9-10 tahun dengan prevelensi 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche diatas umur 13 tahun (Kemenkes RI ,2018). Di Indonesia prevelensi dismenorea berkisar 45-95% dikalangan usia produktif (Properawati dan Misaroh, 2015). Angka kejadian dismenorea di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% sekunder (Silviani, 2019) Sedangkan di Jawa Timur angka kejadian dismenorea sebanyak 71,3% (Anmar, 2016). Di Indonesia juga ditemukan berdasarkan hasil penelitian penduduk dengan umur 10 -14 tahun diketahui terdapat 28,2 % jumlah penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik. Di Jawa Timur jumlah penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 21,3 %

(Kemenkes RI, 2015). Penelitian ini akan dilakukan di SMPN 3 Ponorogo, karena dari hasil menyebar kuisioner tentang dismenorea ada beberapa siswi yang mengalami dismenorea yang terdiri dari 18,5 % mengalami dismenorea dan 66,7 % siswi kadang-kadang mengalami dismenorea.

Aktivitas fisik menjadi salah satu dari faktor penyebab kejadian dismenorea. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Pada saat ini aktivitas fisik pada remaja menurun akibat dari penggunaan teknologi modern yang memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti remote control, lift dan tangga berjalan, selain itu juga remaja pada usia sekolah waktunya lebih banyak dihabiskan pada saat kegiatan belajar dan aktivitas fisik yang dilakukan menjadi terbatas. Aktivitas fisik tidak harus dengan olahraga yang berat tetapi juga bisa berupa aktivitas saat disekolah, kantor, perjalanan dan melakukan pekerjaan rumah (Rostania, 2013). Aktivitas Fisik dapat berperan penting dalam usaha pencegahan penyakit tidak menular, seperti nyeri yaitu dengan meningkatkan sekresi endorfin karena dapat menjadi analgesik non spesifik pada remaja perempuan yang mengalami dismenorea. Selain itu aktivitas fisik juga dapat diperlukan untuk mengurangi sekresi hormon prostaglandin.

Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor mengalami dismenorea pada remaja. Padahal dengan kita melakukan aktivitas fisik dapat memberikan dampak pada kesehatan, termasuk dengan kesehatan

reproduksi pada remaja seperti halnya dengan gangguan menstruasi atau nyeri pada saat menstruasi (Tambing, 2012). Gangguan menstruasi menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan karena akan mempengaruhi kualitas hidup dan juga aktivitas sehari-hari pada remaja itu sendiri jika tidak diatasi dengan baik (Suciati, Esti 2015). Aktivitas fisik memiliki keterkaitan erat dengan masalah reproduksi pada wanita seperti menstruasi, kehamilan dan menopause. Tetapi jika kita melakukan aktivitas fisik yang berlebih atau terlalu keras juga tidak baik untuk kesehatan kita, jadi dengan selalu bergerak atau melakukan aktivitas ringan walau hanya beberapa menit sehari, merupakan hal yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh kita (Nurmalina, 2011). Aktivitas fisik remaja dikategorikan menjadi 3 jenis aktivitas fisik, yaitu berat, sedang, ringan. Diukur dengan terbagi menjadi 15 pertanyaan dan masing-masing memiliki nilai PAR. Kemudian data disimpulkan berdasarkan nilai Mean PAL (Physical Activity Level) dengan kategori aktivitas berat 2,00 -2,40, sedang 1,70-199, ringan 1,40-1,69 (Ariyanti, 2018),

Solusi dari masalah ini untuk memperbaiki aktifitas fisik remaja yang kurang baik dapat dilakukan dengan melakukan berupa kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci, menyapu, mengepel lantai dan juga bisa berkebun. Selain itu juga remaja juga bisa melakukan olahraga seperti berenang dan yoga (Nurmalina, 2011). Berdasarkan latar belakang diatas saya peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo “

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari data latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: "Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea pada remaja siswi kelas VIII SMPN 3 Ponorogo ?

## 1.3. Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea pada remaja .

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik harian pada remaja .
2. Untuk mengidentifikasi kejadian dismenorea pada remaja.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea pada remaja.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Manfaat Teoritis Manfaat Teoritis

1. Bagi IPTEK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan ilmiah khususnya bidang ilmu kesehatan untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih luas, sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea.

## 2. Bagi Institusi / Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil dapat dijadikan sebagai bahan kajian dan wacana untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea.

## 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan pengalaman serta pengetahuan khususnya tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan tentang reproduksi wanita khususnya menstruasi yang berkaitan dengan dismenorea, serta dapat meningkatkan motivasi remaja untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

#### 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan informasi masyarakat tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tentang hubungan aktivitas fisik harian dengan kejadian dismenorea pada remaja.

### 1.5. Keaslian penelitian

Dari penelusuran peneliti mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja

1. Putri Anindita, Eryati Darwin, Afriwardi (2016) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Dismenorea Pada Mahasiswa FK UPN “Veteran “Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Metode penelitian ini bersifat analitik observasional menggunakan desain potong lintang dengan sampel berjumlah 70 mahasiswa. Data analisis dengan uji Chi-Square, uji alternative Mann Whitney dan uji regresi logistic. Instrumen penelitian ini menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Numeric Pain Rating Scale (NPRS) untuk menilai aktivitas fisik, kualitas tidur, dan derajat dismenorea. Hasil terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $P=0,002$ ) dan kualitas tidur ( $P=0,004$ ) dengan dismenorea pada mahasiswa fakultas kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Persamaan dari penelitian ini sama-sama meneliti tentang dismenorea. Perbedaan dari penelitian tersebut menggunakan desain potong lintang sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain dengan cross sectional.

2. Novi Kusuma Wati, Hery Ernawati, Sholihatul Maghfirah (2019) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMPN 2 Ponorogo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah 141 siswa kelas VII Di SMPN 2 Ponorogo dengan besar sampel sebanyak 43 responden. Dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Teknis pengumpulan data menggunakan kuisioner dan analisis menggunakan Uji Chi-Square. Hasil penelitian aktivitas fisik harian didapatkan sebagian besar 22 responden (51,2%) kategori ringan. Pada siklus menstruasi remaja putri sebanyak 27 responden (62,8%) tidak teratur. Analisis hubungan didapatkan p value  $(0,001) < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan. Pada keeratan hubungan 0,490 dalam kategori keeratan hubungan cukup antara aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi. Persamaan dari penelitian ini sama-sama meneliti tentang Aktivitas Fisik Harian. Perbedaan dari penelitian tersebut variabel dependennya gangguan siklus menstruasi, sedangkan dalam penelitian ini variabel dependennya kejadian dismenorea.

3. Indah Rochamh Wati, Enny Puspita, Semi Na'im, Yusiana Vidhiastutik (2019) dengan judul "Hubungan Dismeorea Dengan Aktivitas Belajar Peserta Didik Di SMPN 1 Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada peserta didik Di SMPN 1 Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VII Di SMPN 1 Peterongan Kabupaten Jombang dengan jumlah siswi 121, dengan menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 93 siswi. Pengumpulan data variabel independennya menggunakan Skala Numeric Nyeri, sedangkan variabel dependennya menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan korelasi spearman rho dengan tingkat signifikan 95% ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar aktivitas belajar responden terganggu sebanyak 68 (73,1%) responden. Hasil uji spearman rho diperoleh sebesar 0,503 (cukup erat)  $\alpha=0,000$  ( $\alpha<0,05$ ) artinya ada hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada peserta didik Di SMPN 1 Peterongan Kabupaten Jombang. Persamaan dari penelitian ini sama-sama meneliti tentang dismenorea. Perbedaan dari penelitian tersebut variabel independennya aktivitas belajar, sedangkan dalam penelitian ini aktivitas fisik