

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri haid atau dismenoreaa menjadi salah satu masalah bagi wanita yang sedang mengalami haid. Nyeri yang timbul akibat kontraksi otot rahim ini selain menimbulkan ketidaknyamanan saat beraktivitas, juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita, sehingga pekerjaan pun tidak dapat terselesaikan dengan baik. Dismenoreaa dapat disebabkan oleh kondisi fisiologis yang buruk. Kegiatan yang padat dapat memicu tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis seseorang. Hal ini banyak dialami oleh mahasiswa yang sibuk dengan kegiatan perkuliahannya, sehingga kebutuhan gizi, olahraga dan kebutuhan rekreasi atau hiburan tidak dapat terpenuhi. Sedangkan kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut sangat mempengaruhi kondisi fisiologis.

Suryani & Sibero (2014) mendefinisikan dismenoreaa sebagai nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai ke panggul. Disaat menstruasi yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dinyatakan dapat meningkatkan nyeri haid. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim, seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi otot akan lebih kuat. Nyeri haid bisa terjadi secara hebat hingga wanita tersebut tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya.

Angka kejadian dismenoreaa di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika presentase kejadian dismenoreaa sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenoreaa dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Sementara itu, angka prevalensi di Indonesia sebesar 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi (Suparman, 2011) yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat. Begitu pula angka kejadian dismenoreaa di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1%-2% (Jiu, 2016). Kemudian angka kejadian di Jawa Timur sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenoreaa primer dan 9,36% dismenoreaa sekunder (Sophia, Muda & Jemadi, 2013). Di Surabaya angka kejadian dismenoreaa mencapai 1,07 – 1,31% dari jumlah kunjungan penderita dismenoreaa di rumah sakit.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 20 mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga pada tahun 2019, mahasiswi yang mengalami dismenoreaa sebesar 100%, dengan dismenoreaa ringan sebesar 35%, dismenoreaa sedang 50% dan dismenoreaa berat 15%. Sebesar 50% dismenoreaa yang terjadi disebabkan oleh kurangnya latihan fisik atau olahraga, kemudian 25% disebabkan oleh kondisi psikologis, 15% disebabkan karena mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan sisanya diakibatkan karena kurang tidur. Kemudian sebesar 68,4% mahasiswi

aktivitasnya terganggu ketika mengalami dismenoreaa, bahkan beberapa mahasiswi tidak bisa mengikuti perkuliahan ketika dismenoreaa yang sebagian besar dialami oleh angkatan 2019.

Gangguan kondisi pada tubuh dapat terjadi apabila fisiologis tubuh sedang tidak seimbang. Salah satu gangguan kondisi tubuh pada wanita yang sedang haid yaitu terjadinya nyeri haid. Fungsi fisiologis yang berhubungan dengan nyeri haid salah satunya adalah kebutuhan dasar tubuh yang kurang terpenuhi. Sebagian besar mahasiswa yang aktif kuliah biasanya jarang sekali berolahraga karena tuntutan kegiatan perkuliahannya. Sehingga akan memicu terjadinya ketidakseimbangan pada fungsi fisiologis tubuh. Kegiatan perkuliahan yang padat menjadi salah satu pemicu terjadinya stress. Stress sendiri merupakan salah satu penyebab terjadinya dismenoreaa. Stress dapat diatasi dengan cara berekreasi. Seseorang yang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi yang aktif secara fisik memiliki tingkat kesehatan fisik dan kesejahteraan yang lebih tinggi dengan skor penyakit mental yang lebih rendah. Partisipan ini juga memiliki tingkat stres kronis yang lebih rendah, baik stres akibat peristiwa dalam kehidupannya maupun akibat stres kerja (Iwasaki, Zuzanek & Manel, 2011 dalam Montgomery, 2016).

Perbaikan kondisi tubuh dapat ditunjang dengan melakukan latihan fisik atau biasa disebut dengan olahraga. Olahraga memiliki banyak manfaat untuk tubuh, yakni memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi serta memperlancar peredaran darah dalam tubuh. Selain itu, stres dapat meningkatkan aktivitas sistem simpatis sehingga menyebabkan peningkatan

kontraksi otot rahim. Dengan demikian olahraga dapat mengurangi aktivitas sistem simpatis yang kemudian menghasilkan penurunan gejala dismenoreaa (Vaziri et al., 2015). Pemenuhan nutrisi yang cukup akan membantu memperbaiki fisiologis tubuh yang buruk. Tubuh yang memiliki massa tubuh yang kurang akan mempengaruhi produksi hormone reproduksi, sehingga dapat mempengaruhi proses menstruasi. Kondisi tubuh yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dampak-dampak yang ditimbulkan oleh nyeri haid dapat teratasi.

Teori Virginia Henderson menjelaskan tentang kebutuhan dasar manusia yang dibagi menjadi empat komponen, dimana kebutuhan dasar tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisiologis manusia. Kedua hal ini akan saling mempengaruhi. Apabila kebutuhan dasar tidak dipenuhi, maka akan mempengaruhi kondisi fisiologisnya. Seperti yang telah dijelaskan bahwa dismenoreaa dapat terjadi akibat kondisi fisiologis yang buruk. Dengan seseorang memenuhi kebutuhan dasarnya maka kondisi fisiologisnya akan baik, sehingga dapat menurunkan angka kejadian nyeri ketika haid. Guna menyeimbangkan fisiologis tubuh, dibutuhkan pula keseimbangan antara aktivitas fisik, istirahat, melakukan kegiatan rekreasi serta pemenuhan gizi tubuh. Dengan demikian diharapkan keseimbangan antara aktivitas fisik dan istirahat yang seimbang dapat menurunkan nyeri haid (Halloran, 1996).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:
“Adakah hubungan status gizi, tingkat olahraga dan tingkat rekreasi dengan dismenoreaa pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga”?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan status gizi, olahraga dan tingkat rekreasi dengan dismenoreaa pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswi yang mengalami dismenoreaa di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
2. Mengidentifikasi tingkat olahraga pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
3. Mengidentifikasi tingkat rekreasi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
4. Mengidentifikasi dismenoreaa yang terjadi pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
5. Menganalisis hubungan status gizi dengan dismenoreaa pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
6. Menganalisis hubungan tingkat olahraga dengan dismenoreaa pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

7. Menganalisis hubungan tingkat rekreasi dengan dismenoreaa pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hubungan status gizi, tingkat olahraga dan tingkat rekreasi dengan dismenoreaa pada mahasiswi Keperawatan Universitas Airlangga, sehingga dapat digunakan sebagai kerangka dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan khususnya pengembangan ilmu Keperawatan Maternitas yang berhubungan dengan dismenoreaa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tentang hubungan status gizi, tingkat olahraga dan tingkat rekreasi dengan dismenoreaa pada mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

2. Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan baik perawat, dokter, ahli gizi di Puskesmas dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai pengetahuan dismenoreaa.

3. Responden

Penderita memiliki pengetahuan tentang hubungan status gizi, tingkat olahraga dan tingkat rekreasi dengan dismenoreaa.