

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi masih menjadi salah satu masalah kesehatan dan perhatian bersama, karena tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga akan berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan. Karena kesehatan reproduksi merupakan salah satu parameter kemampuan negara dalam menyelenggarakan pelayanan kesehatan masyarakat (Manuaba, 2003). Salah satu masalah kesehatan yang dialami wanita adalah perubahan fungsi alat reproduksi ketika menginjak usia remaja. Peristiwa penting yang terjadi adalah datangnya menstruasi dan pada setiap fase perubahan tersebut seringkali muncul gangguan-gangguan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi (Santi, 2002).

Sebagian besar penduduk dunia berada pada usia remaja. diperkirakan kelompok populasi remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO,2014). Di Indonesia, jumlah populasi kelompok penduduk berusia 10-19 tahun di tahun 2019 berdasarkan data proyeksi Penduduk Indonesia tahun 2010-2035 mencapai 45,3 juta dengan jumlah remaja putri sebanyak 22,9 juta (BAPENNAS, 2013). Menurut data dari Badan Pusat Statistik wilayah Jawa Timur jumlah populasi remaja putri dengan usia produktif 15-19 tahun berjumlah 1.506.603 pada tahun 2019, dan mengalami peningkatan pada 2020, dari 55,93 persen menjadi 71,65 persen. Hal ini menunjukkan bahwa besarnya jumlah penduduk kelompok remaja ini perlu mendapat perhatian serius mengingat mereka masih

termasuk dalam usia sekolah dan memasuki usia reproduksi serta usia produktif dalam mencapai berbagai bidang prestasi menurut WHO (2014), remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10–19 tahun, yang merupakan suatu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana akan terjadi perubahan yang signifikan secara fisik, seksual, dan hormonal. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) yang bertujuan untuk melakukan reproduksi dan sebagai salah satu tanda kematangan organ reproduksi pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan endometrium yang banyak pembuluh darah dari uterus melalui vagina (Kumalasari, 2012). Menstruasi terjadi diawali dengan degenerasi organ yang berperan dalam sekresi hormone progesterone atau biasa disebut dengan *korpus luteum* yang mengakibatkan kadar progesteron menurun sehingga tidak terjadi pembuahan (Pearce, 2018). Dalam keadaan normal, setiap bulan seorang wanita yang telah memasuki usia subur akan melepaskan satu sel telur (ovum) dan akan dihasilkan dan dilepaskan oleh indung telur (ovarium) (Atikah & Siti, 2009). Namun, Setiap perempuan khususnya remaja putri memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi yang disertai dengan keluhan (Hacker, 2004). Sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman dalam menjalankan suatu aktivitas. Keluhan pada saat menstruasi salah satunya berupa nyeri haid atau yang disebut dengan *dismenorea*.

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada remaja putri. hampir semua perempuan pernah mengalami rasa tidak nyaman selama menstruasi seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual dan pusing (Anurogo, 2017). Kram perut, bahkan melilit yang disebabkan kejang oleh otot uterus sehingga menyebabkan penurunan aktivitas sementara pada kaum wanita (Bobak, 2005). Rasa nyeri yang dirasakan bahkan dapat meluas hingga punggung bagian bawah, pinggang dan paha (Baziad, 2003). Berdasarkan klasifikasinya *dismenorea* terbagi menjadi dua jenis yakni *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi melainkan hal tersebut berkaitan dengan proses hormonal menstruasi. Sedangkan *dismenorea* sekunder terjadi karena terdapat kelainan pada organ reproduksi (Manuaba, 2010). Kelainan pada organ reproduksi dapat berupa tumor, kista, kanker dan kelainan Rahim lainnya (Akmal, dkk. 2010). Penyebab *dismenorea* primer salah satunya dapat terjadi karena faktor endokrin dan kelainan organik seperti *retrofleksia uterus* (kelainan letak arah anatomis rahim), *hipoplasia uterus* (perkembangan Rahim yang tak lengkap), mioma submucosa bertangkai (tumor jinak yang terdiri dari jaringan otot) (Anurogo, 2011). Dampak yang terjadi ketika *dismenorea* adalah terganggunya rutinitas sehari-hari. Penelitian ini dilakukan karena berdasarkan Mangunkusumo (2016) *dismenorea* dapat menjadi salah satu gejala penyakit endometriosis atau pertumbuhan kelenjar rahim di luar rahim (kista) yang diakibat dari menstruasi yang bergerak mundur (Retrograd menstruasi), endometriosis yang berat dapat mempengaruhi terjadinya kemandulan karena terhalangi

jalannya sel telur dan ovarium ke Rahim.

Dismenorea juga memiliki kesamaan gejala dengan kehamilan ektopik yaitu sakit perut dibagian bawah. Dampak yang dapat dirasakan langsung pada penderita adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, pada remaja dapat mengganggu kegiatan belajar, dan terganggunya konsentrasi pada kegiatan, karena nyeri yang dirasakan saat menstruasi, seperti yang dijelaskan oleh Dunnihoo dalam Kurniawati, dkk. (2011), menyatakan bahwa gejala menstruasi berupa *dismenorea* mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan dapat menyebabkan ketidakmampuan beraktivitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut.

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenorea*. Rata-rata di negara Eropa *dismenorea* terjadi pada 45-97% wanita yakni dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Swedia setidaknya sekitar 72%, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2013). Hal ini didukung oleh survey yang dilakukan kepada 113 pasien di tempat praktik keluarga di Amerika, didapatkan prevalensi *dismenorea* sekitar 29% sampai 44% (Sobczyk dkk., 2013). Di Indonesia, berdasarkan hasil Penelitian dari pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja (PIK KRR) dalam prowerawati dan misaroh pada tahun 2009 angka kejadian *dismenorea* di Indonesia berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif dan

menyebabkan 14% dari remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak dapat menjalani kegiatan atau aktivitas sehari-hari (Proverawati dan Misaroh, 2009). Berdasarkan data BKKBN tahun 2010 dalam Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja angka kejadian *dismenorea* di Indonesia terdiri dari *dismenorea* primer sebesar 64,8% dan *dismenorea* sekunder sebesar 19,36% yang menyebabkan remaja tersebut tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya (Budi, 2007). Sedangkan prevalensi angka kejadian *dismenorea* di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 64,25 %, yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36 % *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* yang terjadi pada remaja memiliki prevalensi berkisar antara 43% hingga 93% (Perheentupa dan Erkkola, 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi bahkan memperburuk terjadinya *dismenorea* adalah kurangnya berolahraga (Saraswati, 2010: 28). karena olahraga (*exercise*) merupakan suatu latihan fisik dapat meningkatkan aliran darah ke daerah pelvis sehingga aliran darah menjadi lancar (Karyadi, 2011). *Exercise* yang tidak dilakukan secara teratur dapat menyebabkan ketegangan, kaku dan spasme pada otot-otot pinggang dan uterus yang dapat memicu terjadinya *dismenorea*. Rasa nyeri haid yang dialami oleh remaja perempuan dapat dikurangi secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat menggunakan obat golongan Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs yang dapat menurunkan rasa nyeri dan menghambat produksi prostagladin (Bare dan Smeltzer, 2002). Sedangkan pengurangan nyeri secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai aktifitas fisik seperti rutin berolahraga, istirahat cukup, terapi komplementer, dan distraksi (Bobak, 2005). Salah satu cara yang sangat

efektif untuk mencegah *dismenorea* adalah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. *Exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri.

Menurut Saadah (2014) pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan sedikit terjadinya *dismenorea*. *Exercise* yang dilakukan secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, berenang, atau senam aerobik dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan membantu menjaga siklus menstruasi agar teratur selain itu perilaku aktifitas fisik berupa *exercise* seperti latihan-latihan *exercise* yang ringan sangat mempengaruhi kejadian *dismenorea*. Perempuan yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal (Irwin, 2007). Hal ini didukung oleh hasil Penelitian yang dilakukan oleh Daley yang menyatakan *exercise* efektif untuk menurunkan *dismenorea* primer. *Exercise* yang dimaksud adalah dengan membiasakan olahraga ringan dapat membuat aliran darah pada otot Rahim menjadi lancar. Sehingga rasa nyeri yang dirasakan dapat berkurang (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Menurut Penelitian Aulia Noorvita Ramadani (2014) di SMP Negeri 2 Demak di dapatkan hasil responden dengan tidak pernah melakukan aktivitas fisik berupa olahraga mengalami *dismenorea* sebanyak 83,8%. Hal tersebut didukung oleh Hasil Penelitian Hapsari (2016), dari 82 responden sebanyak 31 remaja perempuan yang tidak memiliki kebiasaan melakukan aktivitas fisik mengalami *dismenorea* dan diperkuat oleh Penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMA Batik I Surakarta tahun 2017 oleh Pratiwi Hesti Harmoni dari 60 siswi yang diteliti terdapat 58 (86,7%) siswi

yang mengalami *dismenorea* karena memiliki aktivitas fisik berupa olahraga yang kurang. Namun hal ini berbeda dengan Penelitian yang dilakukan oleh Sari, et al tahun 2018 pada 80 remaja putri SMA Negeri 4 Kota Pekalongan, dimana terdapat 80% siswi yang mengalami *dismenorea* saat melakukan olahraga dan 20% siswi tidak *dismenorea* saat melakukan olahraga. Hal ini juga terjadi pada hasil Penelitian lain yang menunjukkan bahwa masih terdapat 9 responden yang memiliki kebiasaan olahraga sedang atau berat namun masih mengalami *dismenorea* (Novia, 2008). Akibat dari hal tersebut dapat dilihat pada Penelitian kurniawati, siswi yang mengalami *dismenorea* diperoleh sebanyak 41 (68%) siswi yang tidak mengikuti pelajaran di kelas pada saat *dismenorea*, tidak mengikuti kegiatan sekolah sebanyak 27 (45%) siswi, hanya tiduran sebanyak 29 (48%) siswi, dan yang sulit berjalan sebanyak 39 (65%) siswi karena jarang melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya yang mengakibatkan terganggunya aktivitas harian para remaja perempuan (Kurniawati dkk, 2011).

Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif yang secara umum biasanya dilakukan dengan cara “peduli remaja“. Yakni memberi suatu layanan pada remaja dengan model PKPR merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja.

Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul (Anonim, 2013). Upaya kuratif dan rehabilitatif terhadap penanganan untuk mengurangi *dismenorea* adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti

prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis (Mitayani, 2011). Sedangkan upaya promotif dan preventif terhadap dismenorea yang dapat dilakukan secara nonfarmakologis untuk mengurangi *dismenorea* salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, *exercise* dan yoga (Asmarani, 2011).

Penelitian ini menggunakan teori *Theory of Planned Behaviour* (TPB) yakni teori yang telah banyak digunakan untuk meneliti issue kesehatan seperti Penelitian yang dilakukan oleh zulfia husnia pada tahun 2019 dengan judul faktor yang mempengaruhi niat ibu untuk memeriksakan kesehatan gigi dan mulut balita (Husnia, 2019). Teori TPB juga diterapkan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi niat perilaku hidup bersih dan sehat pada tahun 2020 oleh ikhsan fuady yang telah diterbitkan di jurnal berkala kesehatan (Fuady, 2020). Maryam elyasi tahun 2020 juga menggunakan teori TPB pada Penelitiannya yang berjudul “*Modeling the Theory of Planned Behaviour to predict adherence to preventive dental visits in preschool children*”. dikarenakan *theory of planned behavior* telah banyak digunakan diberbagai penelitian, sehingga Penulis menggunakan teori tersebut yang dalam hal ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan *exercise* pada siswi se-Kabupaten Mojokerto.

1.2 Identifikasi Masalah

Kabupaten Mojokerto merupakan salah satu wilayah di Jawa Timur dengan prevalensi jumlah penduduk pada tahun 2019 yang menduduki usia produktif 15-19 tahun mencapai 1.506.600 dan mengalami peningkatan pada 2020 yakni dari 55,93 persen menjadi 71,65 persen. Kejadian dismenorea di Kabupaten Mojokerto berkisar sekitar 60-65 persen (Dinkes

Mojokerto dalam Nadhiroh, 2013). Dan berdasarkan badan pusat statistik kabupaten Mojokerto jumlah penduduk remaja putri usia produktif pada tahun 2020 sebanyak 86.311.

Salah satu faktor yang mempengaruhi bahkan memperburuk terjadinya *dismenorea* adalah kurangnya berolahraga (Saraswati, 2010: 28). karena olahraga merupakan suatu latihan fisik dapat meningkatkan aliran darah ke daerah pelvis sehingga aliran darah menjadi lancar (Karyadi, 2011). Jika dihubungkan dengan *exercise*, maka salah satu keuntungan utama yang bisa didapatkan dari latihan fisik adalah mencegah terjadinya masalah cardiovascular yang terjadi saat menstruasi dan beberapa bentuk kanker (Phillips *et al.*, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan untuk mengetahui kejadian *dismenorea* juga terjadi di Kabupaten Mojokerto, setelah dilakukan wawancara kepada 10 remaja putri yang bersekolah di SMA kabupaten Mojokerto didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 remaja mengalami *dismenorea* dan 3 sisanya terkadang mengalami namun jarang. Para remaja putri tersebut mengklaim mengalami beberapa keluhan. diantaranya seperti pusing, nyeri berat pada bagian perut dan pinggang, susah berjalan, nafsu makan berkurang bahkan beberapa menilai bahwa *dismenorea* merepotkan karena menghalangi aktivitas sekolah dan sehari-hari. Sebanyak 3 remaja putri rutin melakukan kebiasaan *exercise* pagi (*jogging*) 2 remaja putri jarang melakukan *exercise*, dan 5 remaja putri lainnya tidak pernah melakukan *exercise*.

Tabel 1. 1 Studi Pendahuluan

No.	Nama	Kelas	Kebiasaan <i>Exercise</i>	Keterangan
1.	Sherly	X	Setiap pagi melakukan <i>exercise</i> jogging	Mengalami <i>dismenorea</i> dengan keluhan tidak dapat melakukan perintah, susah berjalan.
2.	Elvira	X	Jogging setiap 2-3x seminggu	Mengalami <i>dismenorea</i> . Dengan keluhan tidak dapat berjalan, sakit pada bagian punggung dan pinggul, selalu ingin rebahan karena terlalu sakit.
3.	Alvina	X	Jarang melakukan <i>Exercise</i>	Tidak mengalami <i>dismenorea</i> .
4.	Farah	X	Melakukan <i>exercise</i> lari ringan pagi hari seminggu sebanyak 3-4x	Tidak mengalami <i>dismenorea</i> .
5.	Sendy	X	Melakukan <i>exercise</i> Paling tidak sebulan 2x	Mengalami <i>dismenorea</i> (jarang)
6.	Khoirun	XI	Tidak pernah melakukan <i>exercise</i> (ketika mood saja)	Susah berjalan, nafsu makan menurun karena sakit yang dirasakan.
7.	Tania	XI	Tidak pernah	Mengalami <i>dismenorea</i> dengan keluhan tidak dapat melakukan/susah beraktifitas.
8.	Desy	XI	Tidak pernah	Tidak mengalami <i>Dismenorea</i>
9.	Clara	XI	Tidak pernah	Mengalami <i>dismenorea</i> ringan (jarang)
10.	Feby	XI	Jarang melakukan <i>Exercise</i>	Mengalami <i>dismenorea</i> ringan (jarang)

Penulis tertarik untuk meneliti tentang faktor yang berhubungan dengan *exercise* pada siswi se-Kabupaten Mojokerto menggunakan aplikasi teori TPB, karena teori tersebut merupakan salah satu teori yang dapat digunakan untuk menganalisis terjadinya suatu perilaku. Dalam teori TPB perilaku seseorang dipengaruhi oleh *Intention* yang terbentuk dari tiga faktor penentu yakni *Attitude*, *Subjective Norm* dan *perceived behavior control*

(Ajzen, 1991).

Dalam aspek sikap Penulis ingin mengetahui sejauh mana sikap siswi SMA di kabupaten Mojokerto dalam menyikapi kebiasaan *exercise*. Kebiasaan *exercise* dan kontrol perilaku untuk mengetahui persepsi diri dan interpretasi diri mengenai kebiasaan *exercise*. Sehingga dapat memunculkan kebiasaan *exercise* yang dihubungkan dengan kejadian *dismenorea*. Kedua variabel tersebut masuk dalam area tindakan dan outcome (kejadian *dismenorea*). Saraswati (2010) mengungkapkan bahwa faktor lain yang dapat memperburuk *dismenorea* adalah kurangnya aktifitas fisik yakni *exercise* maka jika dihubungkan dengan aspek dalam teori TPB, semakin besar siswi SMA melakukan kebiasaan *exercise* maka kejadian *dismenorea* semakin menurun. Sehingga Penulis tertarik untuk meneliti faktor yang berhubungan dengan *exercise* pada siswi se-Kabupaten Mojokerto menggunakan aplikasi TPB sebagai upaya pencegahan *dismenorea*.

1.3 Pembatasan Masalah

1.3.1 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah berfokus pada faktor yang berhubungan dengan *exercise* berdasarkan karakteristik responden, faktor perilaku, kebiasaan *exercise* dan kejadian *dismenorea*. Faktor perilaku dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *theory of planned behavior* yang meliputi sikap, norma subyektif, kontrol perilaku dan niat melakukan *exercise* (Ajzen, 1991). Selain itu pada penelitian ini juga meneliti hubungan kebiasaan *exercise* dengan kejadian *dismenorea*.

1.3.2 Perumusan Masalah

1. Bagaimana identifikasi karakteristik responden (Usia, Usia menarche dan lama menstruasi) pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
2. Bagaimana identifikasi faktor perilaku (sikap, norma subjektif, kontrol perilaku niat melakukan *exercise* dan kebiasaan *exercise*) pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
3. Bagaimana identifikasi kejadian *dismenorea* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
4. Apakah terdapat hubungan antara sikap dengan niat melakukan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
5. Apakah terdapat hubungan antara norma subyektif dengan niat melakukan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
6. Apakah terdapat hubungan antara kontrol perilaku dengan niat melakukan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
7. Apakah terdapat hubungan antara niat melakukan *exercise* dengan kebiasaan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?
8. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan *exercise* dengan kejadian *dismenorea* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Faktor yang berhubungan dengan *exercise* pada siswi se-Kabupaten Mojokerto menggunakan aplikasi teori TPB sebagai upaya pencegahan *dismenorea*. .

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, usia menarche dan lama menstruasi) pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.
2. Mengidentifikasi faktor perilaku (sikap, norma subyektif, kontrol perilaku, niat melakukan *exercise* dan kebiasaan *exercise*) dalam melakukan kebiasaan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.
3. Mengidentifikasi kejadian *dismenorea* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.
4. Mengetahui hubungan antara sikap dengan niat melakukan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.
5. Mengetahui hubungan antara norma subjektif dengan niat melakukan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto
6. Mengetahui hubungan kontrol perilaku dengan niat melakukan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto
7. Mengetahui hubungan antara niat melakukan *exercise* dengan kebiasaan *exercise* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.
8. Mengetahui hubungan kebiasaan *exercise* dengan kejadian *dismenorea* pada siswi SMA se-Kabupaten Mojokerto.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan dalam melakukan Penelitian tentang Faktor yang berhubungan dengan *exercise* pada siswi se-Kabupaten Mojokerto sebagai upaya pencegahan *dismenorea*.

1.5.2 Bagi Responden

Untuk menambah pengetahuan responden dalam pencegahan

dismenorea dan dapat mengaplikasikannya agar nyeri yang dirasakan dapat berkurang atau menurun. Sehingga aktivitas tetap dapat dijalankan meskipun dalam keadaan menstruasi.

1.5.3 Bagi Fakultas

Hasil Penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan teori promosi kesehatan dan ilmu perilaku di berbagai bidang khususnya dalam bidang kesehatan masyarakat.