

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologis, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan perubahan psikis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur (Marlina, 2012 dalam (Larasati, T. A. & Alatas, 2016)).

Haid pertama atau *menarche* merupakan masa dimana tanda bahwa telah matangnya organ reproduksi wanita, hal ini dapat memberikan dampak pada remaja, berdasarkan teori yang mengatakan bahwa tahun-tahun awal *menarche* menjadi masa yang rentan terhadap gangguan menstruasi. Pada umumnya masa sekarang ini *menarche* terjadi pada usia rata-rata 12 tahun (Juliana et al., 2019). Haid yang dialami para remaja putri dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid. Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik remaja maupun dewasa (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenore adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri haid yang dimaksud adalah nyeri haid berat sampai menyebabkan perempuan tersebut datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Prawirohardjo, 2012).

Dismenore diklasifikasikan menjadi primer dan sekunder. Dismenore primer adalah perasaan sangat nyeri saat haid atau menstruasi yang terjadi tanpa kelainan ginekologi, sering dimulai pada 6-12 bulan setelah menarche, dan dapat berlanjut hingga menopause, serta terjadi bersamaan dengan menstruasi dan dapat berlanjut selama 8 jam sampai 3 hari. Dismenore sekunder dapat terjadi kapan saja pada kehidupan perempuan, antara menarche dan menopause, namun paling sering terjadi setelah usia 25 tahun, dengan adanya keadaan patologis yang mendasari, seperti endometriosis dan kista ovarium (Lestari et al., 2018). Indonesia memiliki prevalensi dismenore sebesar 64,25%, terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Proverawati, 2009). Jika dilihat dari segi usia, kejadian dismenore paling banyak terjadi pada usia remaja (Ju et al., 2014).

Kurangnya pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore sehingga mengakibatkan kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% dari 100 perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Menurut sebuah penelitian epidemiologi,

prevalensi kejadian nyeri haid atau dismenore di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-90%. (Eny, 2019 dalam (Taqiyah et al., 2022)). Dismenore dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu aktivitas fisik. Pada aktivitas fisik ini olahraga merupakan subkategori aktivitas fisik waktu luang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik dengan Gerakan tubuh yang direncanakan, terstruktur dan berulang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik (Qasasy, 2018). Dismenore akan meningkat, seiring dengan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen berkurang yang menyebabkan nyeri. Dengan beraktivitas akan merangsang produksi hormon endorfin yang dapat menurunkan sensitivitas terhadap nyeri dan akan memperlancar aliran darah sehingga mengurangi rasa sakit yang dirasakan saat menstruasi (Sugiyanto & Luli, 2020).

Aktivitas fisik merangsang produksi berbagai bahan kimia dalam otak seperti memicu sekresi endorfin, yaitu molekul molekul protein hasil produksi *beta-lipotropin* yang ditemukan di kelenjar pituitari, yang akan meningkatkan ambang batas nyeri sehingga menurunkan sensitivitas terhadap nyeri atau relaksasi dan berhubungan dengan perasaan bahagia. Berolahraga dan banyak bergerak akan memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sumaryoto & Nopembri, 2017).

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa

secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Persentase perempuan yang lebih tinggi ini, akibat kurangnya aktivitas fisik pada waktu luang dan penerapan gaya hidup malas bergerak, ketika dirumah maupun saat bekerja. Perempuan di Indonesia memiliki gaya hidup kurang gerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah (Diana et al., 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2019) menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat yang melakukan aktivitas fisik ringan yakni sebanyak 44 orang (49,4%), kemudian diikuti dengan aktivitas fisik berat sebanyak 31 orang (34,8%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 14 orang (15,7%). Dari total 44 orang remaja putri yang melakukan aktivitas fisik ringan, diantaranya yang mengalami dismenore sebanyak 24 orang (54,5%) dan tidak mengalami dismenore sebanyak 20 orang (45,5%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat dengan *correlation coefficient* -0,291 dan berarah negatif yang artinya semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka akan lebih rentan mengalami dismenore primer dengan tingkat keeratan hubungan lemah (Kusuma, 2019).

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur yang merupakan fenomena kompleks dan berkaitan dengan kepuasan seseorang terhadap tidur, juga dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Tidur yang terganggu, akan berkontribusi langsung dalam menyebabkan hiperalgesia.

Perempuan dengan efisiensi tidur yang rendah dan kualitas tidur yang buruk, akan mengalami derajat dismenore yang berat (Hidayat, 2008 dalam (Lestari et al., 2018)).

Menurut teori Potter dan Perry (2009) kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Yuniza et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Hikma, dkk (2021) menyatakan bahwa dari total 75 responden, didapatkan hasil uji statistik yang memiliki kualitas tidur baik sebesar 23 responden (30,7%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 52 responden (69,3%). Dalam penelitian ini didapatkan hasil uji korelasi menggunakan uji *Spearman's rho* sebesar 0,034 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Gasek Malang (Hikma et al., 2021).

Penelitian Lestari (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta ($p = 0,002$). Selain itu, kualitas tidur juga memiliki hubungan yang bermakna dengan dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta ($p = 0,004$). Hasil penelitian

tersebut menunjukkan hubungan yang sama-sama bermakna terhadap kejadian dismenore (Lestari et al., 2018).

Kejadian dismenore secara tidak langsung akan menimbulkan dampak yang cukup besar pada remaja putri. Masalah yang sering terjadi akibat kejadian dismenore yaitu menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada remaja putri, sehingga para remaja yang mengalami dismenore tidak dapat mengikuti pembelajaran di sekolah dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dari 91,7% siswi yang mengalami dismenore setiap bulannya, sebanyak 68,9% mengakui adanya gangguan aktivitas pembelajaran karena nyeri haid yang dirasakan siswi tersebut (Saguni et al., 2013). Dari sebuah penelitian epidemiologi didapatkan bahwa nyeri haid berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat ketidakhadiran baik dalam pekerjaan maupun proses belajar mengajar, sekitar 13-51% dari wanita pernah absen akibat nyeri haid. Rentang yang sangat lebar ini dibuat atas asumsi bahwa banyak wanita yang menderita gejala tersebut namun tidak dilaporkan (Eny, 2019 dalam (Taqiyah et al., 2022)).

Dampak negatif dismenore pada remaja putri umumnya ialah terganggunya kegiatan pembelajaran di sekolah yang dapat berimbas pada menurunnya prestasi dan menyebabkan remaja putri mengalami tekanan psikologis atau stress (Nazihah, 2020). Menurut pendapat Larasati dan Alatas (2016), dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak remaja putri dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait

kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggungjawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dialami (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bermaksud untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.

1.2 Identifikasi Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenore berat. Prevalensi atau angka kejadian dismenore pada remaja putri dari beberapa negara berkembang relatif tinggi (Nazihah, 2020). Sedangkan prevalensi kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017). Dilaporkan 30% - 60% remaja putri yang mengalami dismenore, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Berdasarkan hasil survei *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dimana remaja perempuan (84%) masih kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki (78%) (WHO, 2018). Laporan Provinsi

Sulawesi Barat Riskesdas 2018 menyatakan bahwa proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur >10 tahun di Kabupaten Majene termasuk tinggi yaitu sebesar 35,76% dibandingkan dengan proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur >10 tahun di Provinsi Sulawesi Barat yaitu sebesar 29,59% (Riskesdas, 2018).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (CDC, 2017). Penelitian terkait kualitas tidur yang dilakukan di SMA Negeri 2 Majene menemukan bahwa dari 100 jumlah responden terdapat 56 orang siswa atau (56%) yang memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 44 orang siswa atau (44%) memiliki kualitas tidur buruk (Irfan et al., 2020).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan hasil identifikasi masalah, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene?
2. Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore

pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.
4. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene.

1.4.3 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang akan diperoleh dari penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperluas pemahaman terkait

hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri SMA/Sederajat di Kabupaten Majene serta dapat dimanfaatkan sebagai landasan penelitian selanjutnya.

1.4.3.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menjadi sarana yang bermanfaat dalam proses pengimplementasian ilmu di masyarakat.
2. Bagi responden, dapat mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore yang dialami sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas tidur untuk menghindari kejadian dismenore.
3. Bagi akademisi dan praktisi terkait, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi guna mengembangkan teori mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan kejadian dismenore.