

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada masa remaja khususnya perempuan, terjadi suatu pematangan organ reproduksi manusia yang ditandai dengan terjadinya menstruasi¹. Batas usia remaja menurut WHO yaitu 12-24 tahun, dan 10-19 tahun menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010². Usia menstruasi pertama kali, atau dikenal sebagai *menarche* biasanya terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Tidak jarang remaja putri mengalami beberapa keluhan saat menstruasi, salah satunya yaitu nyeri haid yang dikenal sebagai *dysmenorrhea* atau dismenore dalam bahasa Indonesia.

Dysmenorrhea adalah permasalahan yang sering dikeluhkan yaitu nyeri pada perut bagian bawah yang timbul sebelum awitan atau saat menstruasi terjadi. Terdapat 2 tipe *dysmenorrhea* yaitu tipe primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* primer merupakan nyeri yang timbul saat menstruasi, tanpa adanya kelainan anatomi pinggul dan tanpa adanya suatu penyakit atau proses patologis. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder merupakan nyeri perut bagian bawah disertai dengan abnormalitas anatomi pinggul dan adanya proses patologis atau penyakit. *Dysmenorrhea* primer biasanya terjadi setelah ovulasi mulai teratur yaitu satu hingga dua tahun setelah *menarche*³. Kelompok usia siswi SMA sebagian besar sudah mengalami menstruasi kurang lebih selama 1 tahun atau usia *menarche* > 1 tahun, sehingga sebagian besar siswi sudah bisa mengamati siklus menstruasi. Berdasarkan survei awal didapatkan informasi bahwa siswi SMAN 1 Denpasar memiliki opsi kegiatan yang berbeda-beda, mulai dari kegiatan akademik dan

ilmiah yang sedikit melibatkan aktivitas fisik maupun kegiatan non-akademik yang dilakukan secara rutin dan signifikan lebih menekankan aktivitas fisik.

Di Indonesia, angka kejadian *dysmenorrhea* primer lebih sering dibanding tipe sekunder. Prevalensi kejadian *dysmenorrhea* yaitu sebesar 64,25% dimana 54,89% merupakan tipe primer dan 9,36% adalah tipe sekunder⁴. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa *dysmenorrhea* primer berdampak antara 50% hingga 90% dari seluruh populasi di dunia. Oleh karena itu, *dysmenorrhea* adalah isu kesehatan yang penting untuk diperhatikan.

Tanpa disadari, *dysmenorrhea* membawa dampak yang besar pada remaja. Selain rasa nyeri pada bagian bawah perut, tak jarang penderita *dysmenorrhea* merasakan keram yang dapat menyebar hingga bagian pinggul maupun dalam paha. Gejala lainnya juga dirasakan seperti sakit kepala, *fatigue*, muntah, merasa lemah dan mual. Hal ini tentu memengaruhi aktivitas yang dilakukan oleh remaja sehingga sulit berkonsentrasi, merasa lemas, kemudian dapat menurunkan performa prestasi dalam bidang akademik maupun non-akademik⁵.

Adapun cara untuk mengatasi nyeri *dysmenorrhea* salah satunya dengan melakukan latihan atau aktivitas fisik. Dalam mengatasi *dysmenorrhea*, aktivitas fisik dapat memberikan rasa nyaman ataupun sebagai pereda nyeri melalui sekresi hormon endorfin yang terjadi saat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, dengan melakukan aktivitas fisik, juga dapat memperlancar aliran darah sehingga dapat meredakan rasa nyeri haid atau menstruasi⁶. Namun, dalam penelitian yang dilakukan oleh Novia, menunjukkan bahwa responden yang berolahraga dengan rutin mengalami *dysmenorrhea* primer⁷. Selain itu, diketahui juga bahwa sebagian

besar remaja yang melakukan olahraga berat dapat menimbulkan masalah dalam sirkulasi menstruasi pada wanita⁸. Sehingga hal ini bertentangan dengan pendapat bahwa olahraga atau latihan fisik dapat meringankan nyeri *dysmenorrhea* primer⁵.

Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian untuk membedakan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri di SMAN 1 Denpasar terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di SMAN 1 Denpasar?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengkaji perbedaan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* primer.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada remaja putri usia 14-18 tahun di SMAN 1 Denpasar.
2. Mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 1 Denpasar.
3. Mengetahui kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di SMAN 1 Denpasar.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

Sebagai data dasar tambahan yang dapat menunjang penelitian lanjutan mengenai dampak aktivitas fisik terhadap *dysmenorrhea* primer.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Dapat digunakan sebagai salah satu data untuk menunjang dan mencetuskan penelitian lain mengenai dampak aktivitas fisik terhadap *dysmenorrhea* primer.
2. Menambah pemahaman tentang perbedaan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer.
3. Sebagai tambahan referensi mengenai perbedaan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kejadian *dysmenorrhea* primer.
4. Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di SMAN 1 Denpasar