

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Menstruasi dialami setiap remaja sebagai proses siklus *discharge* fisiologi darah dan jaringan mukosa pada uterus sebagai tanda rahim telah berfungsi dengan matang (Sari et al., 2020). Perempuan dengan rentan usia 12-49 tahun yang tidak sedang hamil dan belum menopause maka akan mengalami menstruasi selama 3-7 hari dengan jumlah pendarahan yaitu 180mL. Gangguan siklus menstruasi pada wanita biasa disebut dengan *premenstrual syndrome* (PMS) (Paraswati, A.A., 2021).

PMS umumnya terjadi di hari ke 7-14 sebelum hingga terjadi menstruasi dengan adanya gejala emosional dan perubahan secara fisik serta rasa tidak nyaman dan nyeri dibagian perut bawah atau dikenal dengan dismenore (*dysmenorrhoea*). (Paraswati, A.A., 2021) Data sebesar 55% menunjukkan kejadian dismenore di Indonesia sedangkan pada remaja di Jawa Barat diperkirakan 1,8% sampai 1,6% dari jumlah penderita yang dilaporkan (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2015). Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, menunjukkan jumlah kunjungan sebanyak 237 kasus dismenore dan bertambah pada tahun setelahnya sebanyak 435 kasus (Lail, 2019).

Dalam jurnal yang diteliti oleh Ayu et al., menyimpulkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa menunjukkan dari 258 responden terdapat sebanyak 146 responden atau sebesar 56,6% mengalami dismenore. Sependapat dengan penelitian Lestari et al., bahwa rata-rata mahasiswi menderita dismenore sedang sebanyak 39 responden atau sebesar 55,7%. (Lestari, Citrawati, & Hardini, 2018)

Kejadian dismenore memiliki beberapa faktor penyebabnya seperti gangguan psikologi, aktivitas fisik yang rendah dan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky Cyntia menyatakan stres yang dialami Mahasiswi FK USU Angkatan 2019 terdapat 20 mahasiswi atau sebesar 23,8% mengalami stres ringan

dan dismenore primer dengan jumlah mahasiswi yang stres dan dismenore jauh lebih besar dibandingkan mahasiswi yang tidak mengalami stres dan dismenore. (Rizky Cyntia, 2019).

Keparahan dismenore pada mahasiswi dari faktor psikologi dipengaruhi beberapa hal seperti penyesuaian terhadap lingkungan baru, jadwal perkuliahan yang dilakukan padat, dan beradaptasi pada lingkungan baru, tuntutan prestasi akademik. Terutama bagi Mahasiswi semester VIII (tingkat akhir) dengan tuntutan menyelesaikan penelitian untuk syarat kelulusan yaitu skripsi.

Aktifitas fisik yang rendah dapat menghambat pendistribusian oksigen dalam sirkulasi darah sehingga dapat meningkatkan skala nyeri, termasuk dismenore. (Sari, D., Nurdin, A.E., & Defrin. (2018). WHO merekomendasikan olahraga bagi usia dewasa yang sehat minimal 150 menit per minggu. (WHO 2018). Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan perempuan sebesar 84% memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Kurangnya aktivitas fisik yang cukup dan gaya hidup yang buruk saat di rumah maupun saat bekerja. Menurut Harrington dalam Sari et al (2018), pada mahasiswi sebesar 54% mengalami dismenore dengan penyebab utama kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswi (Harrington, 2003; Sari, D., Nurdin, A.E., & Defrin, 2018) Menurut Fadjriyaty dan Samara, dismenore sangat diwajarkan terjadi pada remaja putri yang akan selalu dialami saat menstruasi setiap bulannya. Terjadinya dismenore ini dapat menurunkan kualitas hidup remaja sebagai dampak dismenore primer yang dirasakan hingga menurunkan produktivitas sebesar 77,2%. (Fadjriyaty & Samara, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Delistianti, Y. et al, terhadap mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan bahwa 66 mahasiswi atau sebesar 62% mengalami kualitas tidur buruk. Menurut jurnal yang diteliti oleh Hikma dkk menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur santriwati dengan dismenore primer dengan nilai pValue 0,034. (Delistianti, Y. et al., 2019).

## **I.2 Rumusan Masalah**

Studi pendahuluan telah dilakukan menunjukkan sebesar 36,1% mengalami dismenore sedang dan dismenore berat sebesar 55,5%. Data Riskesdas 2018 memaparkan bahwa proporsi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun dengan provinsi Jawa Barat menunjukkan 40% kurang melakukan aktifitas fisik dengan kumulatif 150 menit seminggu. Dismenore tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisiologi namun juga faktor psikologi. Menurut data Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi perempuan yang mengalami gangguan emosional sebesar 14,58 %. Dan prevalensi gangguan emosional pada penduduk  $\geq 15$  tahun menurut Provinsi Jawa Barat, sebesar 12,11% sedangkan Depok sebesar 9,76% . (Riskesdas,2018)

Dengan data diatas tingginya prevalensi remaja yang mengalami dismenore dan tingginya prevalensi remaja putri Provinsi Jawa Barat yang mengalami gangguan emosional yang secara langsung memengaruhi kualitas tidur serta rendahnya aktivitas fisik pada remaja putri, peneliti menarik kesimpulan untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkata stres, aktivitas fisik ddan kualitas tidur terhadap dismenore pada mahasiswi Semester VIII Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara tingkat stress, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore pada mahasiswi Semester VIII Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis tingkat stres, aktivitas fisik,kualitas tidur dan dismenore pada mahasiswi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- b. Menganalisis hubungan antara tingkat stres terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur terhadap dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1 Manfaat Bagi Responden**

Memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore dan bermanfaat untuk mengubah perilaku hidup menjadi lebih baik.

##### **I.4.2 Manfaat Bagi Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta**

Memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore pada mahasiswi Semester VIII Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dan diharapkan dapat menjadi wadah pembelajaran dan memotivasi masyarakat untuk bergaya hidup sehat khususnya bagi remaja putri.

##### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Sebagai sumber keterbantuan penelitian untuk dilakukan intervensi mengenai hubungan tingkatan stres, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap dismenore pada Mahasiswi.