

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Pubertas merupakan salah satu tahap perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang di dalamnya terdapat perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Hidayah et al., 2022). Pada masa ini remaja putri akan mengalami menstruasi pertama yang umumnya terjadi pada usia 10-15 tahun (Hidayah et al., 2022). Pada saat menstruasi tidak jarang remaja putri mengalami nyeri menstruasi atau dismenorea. Nyeri menstruasi atau dismenorea yang dialami remaja putri merupakan salah satu gangguan ginekologi yang paling umum dengan nyeri perut dibagian bawah saat menstruasi menjadi salah satu gejalanya (Kusumaningrum et al., 2019).

Nyeri menstruasi atau dismenorea biasanya terjadi saat 2-3 hari sebelum menstruasi atau 1-2 hari saat menstruasi berlangsung (Astuti et al., 2022). Menurut WHO sekitar 16,8%-81% remaja putri di seluruh dunia mengalami dismenorea (Astuti et al., 2022). Di Indonesia, angka kejadian dismenorea mencapai 64.8% (Syamsuryanita et al., 2022). Sesuai dengan prevalensi yang tinggi, dismenorea masih menjadi penyebab remaja tidak dapat menghadiri kegiatan belajar, aktivitas sehari-hari, dan memberi dampak fisik serta psikologis seperti nyeri kepala, nyeri perut, sering marah, menurunnya konsentrasi, mual, bahkan muntah (Hidayah et al., 2022).

Beberapa faktor seperti stres, gangguan hormonal, *overweight*, *underweight*, dan diet yang tidak sehat diperkirakan meningkatkan risiko terjadinya dismenorea (Hassan et al., 2019). Diketahui bahwa usia lebih muda dari 30 tahun, merokok, menarche di bawah 12 tahun, siklus menstruasi yang lebih lama atau durasi perdarahan, aliran menstruasi yang tidak teratur atau berat, riwayat serangan seksual, dan riwayat keluarga dismenorea juga sebagai faktor terjadinya dismenorea (Ferries-rowe et al., 2020). Sedangkan faktor yang dapat mengurangi risiko dan keparahan dismenorea salah satunya ialah latihan fisik (Karout et al., 2021).

Secara teori, aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya dismenorea, aktivitas fisik menurunkan kadar aldosteron dengan menurunkan kadar renin dan meningkatkan estrogen dan progesteron sehingga memperbaiki gejala fisik yaitu dismenorea (Hassan et al., 2019). Dalam beberapa tahun terakhir, olahraga teratur dan aktivitas fisik diperkenalkan sebagai cara yang efektif untuk mencegah dan mengobati dismenorea (Ning et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Chua Hui Ning di Malaysia melaporkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam tanda dan gejala dismenorea pada kelompok olahraga dibandingkan dengan kelompok non-olahraga (Ning et al., 2020).

Dismenorea menjadi perhatian tersendiri sebab dapat berpengaruh pada kualitas hidup dan kegiatan sehari-hari ketika tidak ditangani dengan optimal. (Astuti et al., 2022). Tingginya prevalensi pengaruh dismenorea terhadap aktivitas sehari-hari yang membuat remaja putri tidak mau melakukan aktivitas apa pun dan absen dari sekolah sehingga terjadi penurunan konsentrasi, produktivitas, serta bidang akademik (Mulyati et al., 2019). Sedangkan studi yang telah dilakukan oleh Chua Hui Ning pada tahun 2020 mengatakan bahwa aktivitas fisik dan latihan fisik yang baik dapat mengurangi dismenorea sehingga kegiatan sehari-hari tetap dilakukan dengan optimal.

Dari permasalahan tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea. Diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri terkait dismenorea dan menjadi motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dengan tingkat berat atau berolahraga. Sehingga, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi”.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimanakah Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi.

### **I.3 Tujuan Penulisan**

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

Untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi.

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

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui karakteristik Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik dari Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian dismenorea dari Siswi Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas Islam Hasmi.

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

#### **I.4.1 Manfaat untuk Penulis**

Manfaat yang didapatkan oleh penulis yaitu berguna untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan menganalisa, kemampuan mengidentifikasi, kemampuan menyimpulkan, menambah wawasan penulis, serta dapat dijadikan referensi untuk penulis lain.

#### **I.4.2 Manfaat untuk Masyarakat**

Manfaat yang didapatkan oleh masyarakat adalah sebagai penambah pengetahuan mengenai aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.

#### **I.4.3 Manfaat untuk Universitas**

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan sebagai referensi dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan kejadian dismenorea pada remaja putri.