

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Salah satu keluhan ginekologi yang paling sering dirasakan oleh perempuan usia produktif adalah menstruasi yang menyakitkan (dismenorea). Prevalensi dismenorea di dunia berkisar 15,8 - 89,5 % dengan nilai tertinggi pada populasi dewasa (Calis 2017, hlm.1-18). Dismenorea berdampak pada individu dan komunitas, seperti tingginya ketidakhadiran di sekolah dan pekerjaan, gangguan aktivitas sehari-hari, dan banyaknya penggunaan obat sedatif (Al-Kindi & Al-Bulushi 2011, hlm.485-491; Pitangui *et al* 2013, hlm.148-152). Hal tersebut didukung oleh studi Kazama *et al* (2015, hlm.107-113) yang berpendapat bahwa, dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang paling umum terjadi pada perempuan dewasa, sehingga memengaruhi kehidupan sehari-hari dan performa akademik.

*International Association for The Study of Pain* (IASP) tahun 2007 menyatakan bahwa, dismenorea mengakibatkan 10 - 15% perempuan tidak masuk kerja selama 1 - 3 hari dan sekitar 50 % perempuan di dunia, mengalami dismenorea kategori berat. Sedangkan studi di Amerika menyebutkan bahwa, 140 juta jam kerja hilang akibat dismenorea (Ostrzenski 2002, hlm.10). Dismenorea banyak dialami oleh perempuan muda pada rentang usia 18 - 25 tahun (Kabirian *et al* 2011, hlm.13-18) dan berkurang seiring bertambahnya usia (Okoro *et al* 2013, hlm.1-10). Penelitian Kural *et al* (2015, hlm.31) menyebutkan bahwa, prevalensi dismenorea tertinggi terjadi pada mahasiswi dengan persentase 34,2% termasuk nyeri berat, 36,6% nyeri sedang, dan 29,2% nyeri ringan.

Dismenorea diklasifikasikan menjadi primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah perasaan sangat nyeri saat 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. Dismenorea 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 (Proctor & Farquhar 2007, hlm.813-838). Indonesia memiliki prevalensi dismenorea sebesar 64,25%, terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009).

*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. Penelitian Diana *et al* (2013) juga menunjukkan bahwa, sebagian besar perempuan Indonesia memiliki gaya hidup kurang gerak atau memiliki intensitas aktivitas fisik dalam kategori rendah. Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenorea. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenorea dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bawah (Saadah, 2014). Dismenorea terjadi pada 54,6% mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik mingguan yang rendah, sehingga aktivitas fisik yang rendah tersebut, cenderung dihubungkan dengan terjadinya dismenorea (Harrington 2013, hlm.63-70).

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur yang merupakan fenomena kompleks dan berkaitan dengan kepuasan seseorang terhadap tidur, juga dapat memengaruhi 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 dismenorea yang berat (Hidayat, 2008; Smith 2007, hlm.494-505). Dewasa muda dan mahasiswa, memiliki prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi dengan persentase sebesar 19,17 - 57,5% dan tertinggi pada mahasiswa kedokteran (Brown *et al* 2006, hlm.231-237). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran, terutama dialami oleh perempuan dengan 54% mahasiswi memiliki pola tidur abnormal (Abdulghani *et al* 2012, hlm.37-41). Perempuan dengan insomnia, cenderung mengalami dismenorea dengan derajat yang lebih berat dibandingkan yang tidak

(Woosley & Lichstein 2013, hlm.14-21). Adanya gangguan tidur tersebut, akan semakin meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri, yang kemudian meningkatkan derajat dismenorea (Azevedo *et al* 2011, hlm.2052-2058; Lacovides *et al* 2009, hlm.26).

## **I.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.

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

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hal-hal di bawah ini.

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.
- c. Mengetahui gambaran dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.
- d. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2015.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Responden**

Memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea sehingga dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengurangi keluhan dismenorea.

#### **b. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta**

Menambah referensi kepustakaan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sehingga dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam penelitian selanjutnya.

#### **c. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea dan memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.