

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah yang paling sering dirasakan oleh perempuan khususnya remaja selama menstruasi adalah dismenore, di Indonesia sebesar 64,5% remaja putri mengalami dismenore. Biasanya masalah ini terjadi dibagian bawah perut, ketika hormon prostaglandin meningkat kemudian dinding rahim berkontraksi. Hormon ini membantu pelepasan dinding rahim yang akhirnya menyebabkan nyeri Utami,*et.al.*,(2023:52). Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, dismenore sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan (*American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2015).

Dismenore memiliki efek negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Efek jangka pendek, dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar. keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar. Dismenore dapat berdampak panjang pada kualitas hidup seseorang melalui gangguan fisik, sosial dan psikologis yang akibatnya dapat membatasi pencapaian tujuan, termasuk endidikan, karir, hubungan sosial, dan bahkan memulai keluarga. Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti endometriosis atau radang panggul Karlinda *et al.*, (2022 : 129).

Nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri juga bisa disertai kram perut yang parah. Kram tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus menerus. Dismenore timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah daerah pantat

dan sisi medial paha (Baziad A, 2003).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka keluhan dismenore berbeda-beda di setiap negara. Di dunia angka keluhan dismenore sangat tinggi, perempuan lebih dari 50% mengalami dismenore primer. Di Amerika Serikat sebanyak 85%, di Italia sebanyak 84,1% dan di Australia sebanyak 80%. Rata-rata prevalensi dismenore di Asia kurang lebih sekitar 84,2%, di Asia Timur laut sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan di Asia Barat laut sebanyak 54%. Pada negara-negara Asia Tenggara prevalensinya juga berbeda, angka keluhan di Malaysia mencapai 69,4%, di Thailand sebanyak 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan hasil penelitian Mahmudiono (2011), kejadian dismenore primer pada remaja putri yang berusia 14-19 tahun di Indonesia sekitar 54,89% (Widyanthi dkk., 2021).

Dismenore dibagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah nyeri yang terjadi tanpa disertai kondisi patologis pada organ reproduksi. Faktor penyebab dismenore primer meliputi menarce usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, indeks massa tubuh atau status gizi yang tidak normal, kebiasaan memakan makann cepat saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, pola aktivitas fisik, konsumsi kopi, dan alexythimia (Liliek, dkk. 2021). Sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang timbul akibat adanya gangguan ginekologis .Faktor resiko dismenore sekunder yaitu endometriosis, penyakit inflamasi pelvis terutama akibat penyakit menular seksual, kista ovarium, fibroid dan polip uterus (Abdullah iriani, dkk. 2024 :12)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan perhitungan berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²). (Kemenkes RI, 2022). Status gizi remaja putri memiliki pengaruh besar pada keluhan yang dirasakan saat menstruasi. Zat gizi yang kurang seperti vitamin E,kalsium, magnesium dapat mengakibatkan semakin besarnya gejala sindrom pramenstruasi yang kemudian dapat memperburuk nyeri haid atau dismenorea (Astriana, 2017)

Hasil penelitian Sunarti Sri Tunggal Nining & Reni Tri Lestari (2023) ada

$<0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian dismenore. Penelitian yang lain dilakukan oleh Ariesthi Dwi Kadek, & Hironima Niyati Aysanti Y. Paulus (2020) ada hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kejadian dismenore. Penelitian serupa juga yang dilakukan oleh Mandasari Pera (2021) ada hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore dengan nilai $\rho 0,000 < \alpha 0,005$.

Selain IMT aktivitas fisik juga mempengaruhi kejadian dismenore. Menurut WHO (2018) menyebutkan bahwa aktivitas fisik ialah gerak tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka dalam mengeluarkan energi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara kompleks. Aktivitas yang dicoba sepanjang beraktivitas hendak menghasilkan tenaga cocok dengan lama intesitasnya. Minimnya kegiatan raga pada anak muda bagus di sekolah serta di rumah bisa pengaruh status vitamin anak muda semacam melonjaknya resiko terbentuknya overweight ataupun kegemukan (Elsa, 2020).

Berdasarkan penelitian Sunarti Sri Tunggal Nining & Reni Tri Lestari (2023) ada hubungan antara aktivitas fisik olahraga dengan kejadian dismenore dengan ρ value = $0,004 < 0.05$ pada mahasiswa studi D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbid Yogyakarta. Penelitian yang lain dilakukan oleh Ariesthi Dwi Kadek & Hironima Niyati Fitri Aysanti Y. Paulus (2020) ada hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wedantri Pratiwi Ayu Ni Made, Komang Trisna Sumadewi & I Gusti Ngurah Suryantha (2021) terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan keluhan dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Wermadewa dengan hasil ρ value = $0.01 < 0.05$.

Angka Kejadian Dismenore di Provinsi Lampung sebanyak 54,9% Jurnal Pengabdian Masyarakat, Global Health Science Group (2023). Angka kejadian dismenore di Kota Metro bervariasi berdasarkan beberapa sumber yang ada antara 63% - 85% pada remaja putri dibeberapa sekolah dan lembaga pendidikan. Rata-rata prevalensi dismenore di Kota Metro dapat diperkirakan sekitar 70%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Husna Zainatul Vidia, Yetti Anggraini & Tisca Kurniliana Prastiwi (2021) didapatkan hasil angka prevalensi dari 155 siswi

sebanyak 100 (87%) mengalami dismenore. Berdasarkan hasil pra survey di SMA Negeri 4 Metro pada Selasa, 29 Oktober 2024. Didapatkan hasil 201 dari total remaja putri di kelas X yaitu ditemukan dari 10 remaja putri sebanyak 8 (80%) responden mengatakan mengalami dismenore dan 3 (30%) mengatakan tidak mengalami dismenore. Dari 8 remaja putri yang dismenore 4 responden memiliki IMT dengan kategori kurus, 1 responden dengan kategori gemuk dan 6 siswi dengan tingkat aktivitas rendah.

Berdasarkan dari uraian latar belakang sebelumnya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore di SMAN 4 Metro Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data dan fakta yang ada, dapat disimpulkan bahwa dismenore adalah salah satu masalah yang paling sering dialami oleh remaja putri di SMA Negeri 4 Metro. Oleh karena itu, pertanyaan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik remaja putri yang mengalami keluhan dismenore di SMA Negeri 4 Metro Tahun 2025.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro.

2. Tujuan Khusus

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro pada tahun 2024 dengan tujuan khusus penelitian ini yaitu :

- a. Diketahui proporsi indeks massa tubuh pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro.

- b. Diketahui proporsi aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro.
- c. Diketahui proporsi kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro.
- d. Diketahui hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro.
- e. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teori manfaat penelitian ini diharapkan menambah wawasan pengetahuan pembaca, menambah literatur ilmiah dan dapat dijadikan sebagai pendukung atau penguat tentang hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore.

2. Manfaat Praktis

Sebagai sumber bacaan dan informasi untuk peneliti selanjutnya terutama tentang hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode survei analitik desain *cross sectional* untuk meneliti hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore. Populasi yang akan menjadi sasaran pada penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenore di SMA Negeri 4 Metro yang telah memenuhi kriteria insklusi dan eksklusi yang berjumlah 201 remaja putri dengan sampel yang akan digunakan dari penelitian ini berjumlah 72. Pada penelitian ini variabel dependen yang diteliti adalah dismenore, sedangkan variabel independent yang di teliti adalah indeks massa tubuh dan aktivitas fisik. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Penelitian akan dilakukan setelah proposal ini disetujui.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, yang akan menjadi kebaharuan penelitian ini adalah peneliti menggunakan variable indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 4 Metro. Rancangan penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional*. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder, diambil melalui wawancara dan pengukuran *anthrophometri*. Data dikumpulkan dengan *kuesioner*.