

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah suatu penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah, sedangkan menurut Setyawati, Suparmi, dan Widyastuti (2016) Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2016 mencatat penduduk remaja usia 10-24 tahun dan berjumlah 66,3 juta jiwa. WHO (2014) memperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2019 sebanyak 45,3 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk (Sensus Penduduk, 2019).

Masa remaja merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa, banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik adalah gejala primer dari pertumbuhan remaja seperti tumbuh jakun, bahu melebar, penis dan buah zakar membesar pada laki-laki. Sedangkan pada perempuan ditandai dengan pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan pinggul melebar. Sedangkan perubahan psikologis muncul akibat dari perubahan-perubahan fisik remaja tersebut. Perubahan fisik pada remaja memicu perubahan biologis. Perubahan biologis adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang ditandai

dengan datangnya masa pubertas. Pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah, dan pada perempuan ditandai dengan menstruasi (Fatimatuzzahroh, 2015).

Menstruasi yang terjadi merupakan peristiwa yang wajar dan alami walaupun banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi diantaranya yaitu adanya keluhan nyeri pada saat haid (dismenore). Dismenore atau nyeri saat menstruasi merupakan keluhan ginekologis yang paling sering dialami oleh remaja dan perempuan yang menginjak usia dewasa muda (Nyoman,dkk., 2015). Dampak dismenore primer pada perempuan yaitu dapat menyebabkan pekerjaan atau urusan sekolah menjadi terhambat. Kira-kira sebanyak 10-15% perempuan setiap bulannya mengalami nyeri menstruasi cukup berat sehingga dapat menyebabkan terhentinya fungsi aktivitas sehari-hari seperti bekerja, masalah rumah tangga, dan sekolah (Gebeyehu dkk., 2017).

Prevalensi nyeri menstruasi atau dismenore menurut data dari WHO tahun 2020 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa atau 90% perempuan yang mengalami dismenore, 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore Di Amerika Serikat tahun 2012 sebesar 59,7%, dan sebanyak 23,6% menyebabkan tidak masuk sekolah. Di Mesir sebanyak 75%, di India sebanyak 73,83%, di Jepang sebanyak 46% yang mengalami dismenore dan sebesar 27,3% penderitanya absen dari sekolah dan pekerjaannya (WHO, 2012)

Hasil penelitian di negara China tahun 2010 menunjukkan sekitar 41,9%-79,4% remaja mengalami dismenore. Di Indonesia sebesar 64,25% remaja mengalami dismenore, yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Di Jawa Tengah, angka kejadian dismenore secara umum sebesar 56%. Dilaporkan sebanyak 30-60% remaja mengalami dismenore dan sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah, kuliah, atau bekerja (Larasati & Alatas, 2016). Penelitian terdahulu didapatkan prevalensi dismenore sedang sampai berat pada siswi SMP cukup

tinggi yaitu sebesar 46,8% dan meningkat seiring meningkatnya kematangan organ reproduksi (Kazama dkk., 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat dismenore yaitu usia *menarche*, riwayat keluarga, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, stres dan status gizi. Olahraga dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan gangguan fisiologis menstruasi. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak adanya menstruasi (*amenorea*), penipisan tulang (*osteoporosis*), menstruasi yang tidak teratur atau perdarahan intermenstrual, pertumbuhan abnormal rahim dan infertilitas. Latihan olahraga yang ringan, sekurang-kurangnya dua kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah otot-otot perut (Syarifah, dkk. 2019).

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013), menjelaskan bahwa olahraga secara teratur tidak hanya mengurangi stres tetapi juga meningkatkan produksi endorfin otak dan sebagai penawar sakit alami tubuh. Melakukan olahraga ringan seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam pada saat sebelum dan sesudah menstruasi dapat membuat aliran darah pada sekitar rahim menjadi lancar (Pertiwi, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2016) pada siswi MAN 2 Padang tahun 2015 menunjukkan sebanyak 48,1% siswi yang tidak melakukan olahraga secara teratur mengalami dismenore dan menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore ($p=0,002$). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Bahri dkk., 2015) didapatkan bahwa 82,3% mengalami dismenore dan 42,7% terjadi pada responden yang tidak melakukan olahraga. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswa pre-klinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas ($pvalue=0,117 >0,05$).

Faktor lain yang menyebabkan tingkat dismenore adalah stres. Stres adalah respon non spesifik dari tubuh di setiap tuntutan. Stres merupakan salah satu faktor psikologis

manusia dimana faktor ini dapat menyebabkan suplai darah tidak lancar sehingga terjadi defisiensi oksigen di uterus dan meningkatkan produksi serta merangsang sekresi prostaglandin (PGs) di uterus (Andriani, 2015). Nasution (2018) menjelaskan bahwa remaja rentan mengalami stres karena pada remaja mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, remaja berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya.

Stres pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa masalah yaitu masalah pelajaran sekolah, masalah hubungan dengan orang tua, masalah persaingan dengan saudara, masalah dengan teman dekat atau pacar, dan masalah dengan teman (Kemenkes RI, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kejadian stres pada remaja Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Sebesar 6,1% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional depresi, cemas dan stres pada penduduk usia 15 tahun keatas di Jawa Tengah pada tahun 2018 sebesar 7.8%, (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rita & Gusmala (2019) bahwa dismenore lebih tinggi pada siswi dengan tingkat stres ringan 94,1% dan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 12 Padang tahun 2019 ($p\text{-value} = 0,240 > 0,05$). Hasil penelitian (Rusli dkk., 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan intensitas dismenore sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan intensitas dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya angkatan 2015-2017 ($p < 0,001$).

Faktor lain yang menyebabkan tingkat dismenore yaitu status gizi. Status gizi berperan dalam mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada perempuan dengan usia subur diperlukan status gizi yang baik dengan cara

mengonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat menstruasi terutama pada fase luteal. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi. Selama ini telah diketahui bahwa perempuan dengan status gizi kurang memiliki resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Akan tetapi, gangguan siklus menstruasi juga ditemukan pada perempuan yang mengalami obesitas (Dieny, 2014). Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore. Status gizi yang rendah (*underweight*) dapat diakibatkan karena asupan konsumsi makanan yang kurang, sedangkan status gizi lebih (*overweight*) juga dapat menyebabkan dismenore karena terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat menyebabkan hiperplasi pembuluh darah atau terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi perempuan, sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menyebabkan nyeri pada menstruasi (Nurwana, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rimbawati dan Muniroh, (2019) di SMAN 1 Babat Toman menunjukkan bahwa siswi yang mengalami dismenore sebesar 52%. Prevalensi siswi yang memiliki gizi kurang baik mencapai 54%. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan dismenore ($p=0,04$). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Manorek dkk., 2015) di SMA Negeri 1 Kawangkoan menunjukkan bahwa status gizi yang tidak normal sebesar 23,2% dan status gizi responden yang normal sebesar 76,8% yang mengalami dismenore sebesar 75,8% dan yang tidak mengalami dismenore sebesar 24,2%. Terdapat hubungan antara status gizi dengan dismenore ($p=0,014$).

Hasil studi pendahuluan di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap jumlah siswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 179 dengan rentang usia remaja 12-14 tahun. Lama proses pembelajaran dalam sehari 8 jam yang dimulai dari pukul 06.50 WIB sampai 15.35 WIB. Siswa selain melakukan kegiatan sekolah di dalam kelas, terdapat

juga ekstrakurikuler olahraga seperti basket, voli, taekwondo, badminton, sepak bola, pramuka, PMR, dan tapak suci. Dalam satu minggu terdapat pembelajaran olahraga 1 kali selama 2 jam dan tugas sekolah hampir setiap hari. Hasil wawancara oleh peneliti pada tanggal 31 Maret 2023 di SMP Islam Al Irsyad terhadap 14 siswi adalah 3 orang remaja mengalami dismenore ringan, 4 orang mengalami dismenore sedang dan 7 orang mengalami dismenore berat. Remaja yang berolahraga dengan benar sebanyak 8 orang, dan 6 orang berolahraga tidak benar. Selanjutnya, 1 orang mengalami stres sangat berat, 2 orang mengalami stres berat, 4 orang mengalami stres sedang, 6 orang mengalami stres ringan dan 1 orang yang tidak mengalami stres. Remaja yang mengalami status gizi sangat kurus 4 orang, kurus 2 orang, 7 orang normal, dan obesitas 1 orang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalahnya apakah ada hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kebiasaan olahraga pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap .

- c. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.
- d. Mengetahui gambaran tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.
- f. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap
- g. Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai sumber bacaan dalam kegiatan proses belajar mengajar khususnya pada remaja.
 - b. Hasil penelitian dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi peneliti.
 - 1) Menambah wawasan peneliti mengenai hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap.
 - 2) Menambah pengalaman baru dalam penelitian dan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh di kampus dengan keadaan yang ada di lahan praktik.
 - b. Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Hasil penelitian dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang tingkat dismenore pada remaja dan dapat dijadikan sumber kepustakaan.

c. Pelayanan kesehatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk cara pencegahan dan penanganan dismenore.

d. Bagi tempat penelitian

Sekolah dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi mengenai hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan tingkat dismenore serta dapat di jadikan sumber kepustakaan bagi sekolah.

e. Bagi peneliti selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi pengembangan peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian dari Gandjari dan Basuki (2018) yang berjudul “Hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres dengan dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo.” Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan intensitas olahraga dan tingkat stres terhadap dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo. Variabel bebas pada penelitian ini adalah intensitas olahraga dan tingkat stres sedangkan variabel terikat adalah dismenore pada remaja di SMPN 2 Jogorogo. Rancangan penelitian dengan pendekatan observasi analitik dengan metode cross sectional, total sampling. Analisis data menggunakan analisis bivariat Fisher’s Exact dan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian yang mengalami dismenore sebanyak 64,52%. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas olahraga ($p=0,013$) dan tingkat stres ($p=0,007$) dengan dismenore pada Remaja di SMPN 2 Jogorogo.
2. Penelitian Fajaryati (2012) yang berjudul “Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen”. Tujuan penelitian mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putridi

SMP N 2 Mirit Kebumen. Metode penelitian ini dilakukan secara survey analitik dengan metode pendekatan *retrospective* dengan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Korelasi Kendal Tau (τ). Hasil penelitian sebagian responden (50,0%) melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang. Dan responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang (55,6%). Kesimpulan tidak ada hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer ($p=0,275 < \alpha 0,05$).

Perbedaan: Perbedaan penelitian-penelitian diatas dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah Judul “Hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi dengan dismenore pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap. Variabel bebasnya yaitu kebiasaan olahraga, tingkat stres dan status gizi. Sedangkan variabel terikatnya adalah dismenore. Desain penelitian yang akan digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Uji analisis pada penelitian ini menggunakan *rank spearman*.

