

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswi adalah seseorang yang belajar diperguruan tinggi, baik di universitas maupun di akademik. Dalam peneitian Sarwa dan Apriani (2014) dalam penelitiannya menyebutkan berdasarkan usianya bahwa mahasiswi termasuk kedalam golongan mahasiswi remaja akhir. Mahasiswi dengan fase remaja akhir yaitu usia 17-21 tahun .Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik pada perubahan psikisnya. Masa remaja merupakan masa kemtangan organ reproduksi pada manusia yang Dimana masa tersebut adalah masa pubertas. Salah satu tanda seseorang memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, yang disertai dengan pelepasan dan endometrium (Wahyuningtrum *et al.*, 2022)

Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis yang berfungsi sebagai penanda berkembangnya produktif organ reproduksi Wanita. Permulaan menstruasi menimbulkan reaksi fisik berupa gejala dan rasa tidak nyaman yang tidak diinginkan yang disebut dengan istilah dismenore. ((Herdianti, Wardana, & Karmaya, 2022). Masa menstruasi pada wanita dimulai dari usia 15-49 tahun berlangsung selama 3-7 hari dan rata-rata 5 hari. Menstruasi terjadi secara berkala yang diproduksi oleh hormon reproduksi yang menyebabkan rasa nyeri terutama terjadi pada awal menstruasi yang disebut dengan istilah dismenore. (nita & pratiwi, 2016).

Dismenore atau nyeri haid merupakan kondisi yang umum dialami oleh semua wanita. Kondisi ini ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi beberapa hari sebelum atau bersamaan dengan dismenore dan biasanya mereda saat menstruasi berhenti. Nyeri panggul akibat menstruasi dan peningkatan produksi hormon prostaglandin. Secara umum sebagian remaja mengeluh sakit punggung, sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, kehilangan nafsu makan, dan payudara mengecil. Nyeri pada hari pertama menstruasi disminorea berdampak negatif pada kualitas hidup, aktifitas fisik yang terbatas, ketidakhadiran pada jam Pelajaran karena nyeri yang dirasakan (Maslakhah & Prameswari & Wati et

al., 2024). Nyeri yang dimaksud adalah nyeri yang mengganggu aktifitas sehari-hari dan membuat Perempuan tidak dapat melanjutkan pekerjaannya bahkan harus ke dokter atau mengobati dirinya dengan obat Pereda nyeri (Charu, 2022).

Dismenore terjadi di seluruh belahan dunia. Angka kejadian dismenore di dunia diperkirakan tinggi dan sangat bervariasi, menurut WHO kejadian dismenore mencapai 90%. *Prevelensi* secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun, yaitu diperkirakan 60-90%. Lebih dari 50% wanita menstruasi di dunia melaporkan menderita dismenore primer (Yusuf dkk., 2019). Berdasarkan data di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % meliputi dismenore primer 45,89 % dan dismenore sekunder 9,36 % (Indahwati dkk., 2017). Menurut kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 di Jawa Barat diperkirakan 30% - 70 % mengalami menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut (Rifiana & Sugiatno, 2022)

Angka kejadian dismenore di Indonesia pada wanita usia subur adalah 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder. Berdasarkan data profil pelayanan Kesehatan Provinsi Jawa Tengah terdapat 2.899.120 anak Perempuan usia 10-19 tahun pada tahun 2017. *Prevelensi* dismenore di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 orang (Elsera dkk., 2021). Tingginya angka kejadian dismenore disebabkan karena pola makan yang tidak teratur, waktu tidurnya kurang dari 6 jam, dan aktifitas fisiknya sangat rendah ((Kazama et al., 2018).

Faktor yang mempengaruhi dismenore antara lain usia, stress, anemia, menstruasi yang lama dan aktifitas fisik. Pada penelitian (Rahayu, 2022) menyebutkan bahwa kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya berolahraga, sehingga ketika terjadi dismenore oksigen tidak dapat tersalurkan dengan baik ke pembuluh darah di organ reproduksi yang terjadi vasokonstriksi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri.

Aktivitas fisik adalah Gerakan yang dihasilkan oleh berkonteraksinya otot pada tubuh, semakin tinggi aktifitas yang dilakukan oleh seseorang maka semakin tinggi juga aktifitas yang dibutuhkan dan energi semakin besar dan energi yang dikeluarkan dari tubuh juga semakin banyak (Kholis & Dewi & Wuryaningsih, 2019; Arifah et al., 2023). Aktivitas fisik memiliki banyak jenis

diantaranya memiliki banyak manfaat seperti menimbulkan rasa senang serta meningkatkan kebugaran jasmaninya, selain itu aktivitas fisik teratur juga bisa menjadikan seseorang lebih produktif dalam melakukan aktivitas fisiknya, dan daya tahan tubuhnya juga lebih kuat (Kholis & Dewi & Wuryaningsih, 2019; Arifah et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kram menstruasi yang parah. Karena jika melakukan aktifitas fisik yang cukup dapat menurunkan sekresi hormon prostaglandin (wati et al, 2022)

Penelitian Kusuma (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri haid primer pada remaja putri di Desa Lerepi Kabupaten *Hongaria Barat* dengan koefisiensi korelasi sebesar -0,291 dan arah negatif yang berarti bahwa hubungannya lebih ringan. Jika mereka melakukan aktivitas fisik, mereka lebih mungkin mengalami dismenore primer dengan keterkaitan rendah dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik. Kinerja dan dismenore pada mahasiswa fakultas UPN Kedokteran "Veteran" Jakarta. Hasil penelitian menurut Maulina (2018) menunjukkan tidak ada hubungan anatar aktivitas fisik dengan nyeri haid (dismenore) pada santriwati MAS Ulumuddin Uteunkot-Cunda kota Lhokseumawae. Dari hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa setiap responden yang mengalami nyeri akan memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri, karena nyeri haid tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik tetapi bisa disebabkan oleh presepsi setiap individu terhadap respon nyeri.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi dismenore yaitu lama menstruasi. Lama menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi sampai pada menstruasi berhenti. Lama menstruasi dikatakan normal jika tidak kurang dari 3 hari dan tidak lebih dari 8 hari (Sarwono,2014). Lama menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan dismenore kontraksi uterus, uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang berlebihan, maka bisa menimbulkan rasa nyeri haid (Bobak et al, 2017)

Penelitian Indarna (2021) tentang usia *menarche* dan lamanya menstruasi dengan kejadian dismenorhea primer pada siswi kelas X di SMK Kesehatan

Bhakti Kencana Subang menunjukkan ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenorhea P Value = 0,011. Hasil penelitian Kojo, et al (2021) tentang hubungan faktor-faktor yang berperan untuk terjadinya dismenorhea pada remaja putri di era normal baru menunjukkan tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenorhea P value = 0,694. Dari uraian simpulan di atas dapat disimpulkan bahwa masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan aktivitas fisik dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorhea.

Mahasiswa yang mengalami kram menstruasi dan nyeri akan mengalami kesulitan berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman sehingga mengganggu proses belajar mengajar dan menyulitkan melakukan aktivitas normal. Pada penelitian pada Mahasiswa kebidanan Universitas Aisyiyah tahun 2018, didapatkan hasil *p value* = 0,003 yang artinya semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi mengalami dismenore, maka pada mahasiswa memiliki peluang besar mengalami dismenore, yang artinya tidak menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kejadian dismenore.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan metode wawancara pada 10 mahasiswa asrama putri Universitas Al-Irsyad Cilacap bahwa kejadian dismenore didapatkan data 4 orang tidak dismenore dan 6 orang mengalami dismenorea. Dari 10 orang tersebut 4 orang mengatakan menstruasi lebih dari 7 hari dan mengalami dismenore. Hasil wawancara aktivitas fisik ada 3 orang yang mengalami dismenore Ketika melakukan aktifitas fisik.

Berdasarkan uraian latar belakang, teori dan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “ Bagaimana Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi aktifitas fisik Pada Mahasiswa Putri Asrama Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Untuk mengidentifikasi lama menstruasi Pada Mahasiswa Putri Asrama Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Untuk mengidentifikasi dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- d. Untuk menganalisis Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil peneliti ini diharapkan dapat menambah informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi pembaca dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai wacana untuk memberikan informasi tentang memperhatikan Kesehatan reproduksi

terutama pada saat menstruasi, serta dapat meningkatkan aktifitas fisik dan lama menstruasi pada mahasiswa asrama.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Asrama Putri Universitas Al-Irsyad Cilacap, mengaplikasikan mata kuliah metodologi penelitian, serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara aktifitas fisik dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada mahasiswa asrama putri universitas al-irsyad Cilacap, yang sudah pernah dilakukan adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Yenny Jessica Novianti (2022) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Disminore) Primer Di Sman 1 Abiansemal”. Tujuan penelitian untuk mengetahui Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Disminore) Primer Di Sman 1 Abiansemal. Variabel yang digunakan adalah aktifitas fisik sebagai variabel bebas dan nyeri dismenore menggunakan variabel dependen atau variabel terikat. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan pendekatan study cross sectional. Sampel yang digunakan adalah 109 responden dengan menggunakan Teknik non probability sampling. Dari hasil uji bivariat didapatkan nilai $P = 0,05$ artinya tidak ada hubungan antara aktifitas fisik remaja putri dengan nyeri dismenore primer di SMAN 1 Abiansemal.

Persamaan : Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan study cross sectional. Analisa bivariat menggunakan *spearman rho* di akses melalui *SPSS 20 for windows*.

Perbedaan judul penelitian “Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Putri Asrama Universitas Al-Irsyad Cilacap”. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dan lama menstruasi dengan kejadian nyeri

dismenore pada mahasiswa asrama universitas al-irsyad cilacap. Variabel penelitian fisik sebagai variabel bebas, lama menstruasi sebagai variabel bebas dan disminore sebagai variabel terikat. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Indarna (2021) yang berjudul “ Usia *Menarche* Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Kelas X Di SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang”. Variabel yang digunakan adalah usia *Usia Menarche* Dan Lama Menstruasi sebagai variabel independent dan *dismenore* sebagai variabel dependent. Sampel yang digunakan sebanyak 74 responden dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenore* dengan nilai *p value* =0,011

