

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (WHO, 2017), masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosial. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perkembangan fisik, seksual dan psikososial sebagai ciri dalam masa pubertas (Setianingrum, 2014). Masa remaja terdiri dari beberapa subfase yaitu masa remaja awal (11-14 tahun), masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-20 tahun) (Perry&Potter, 2009)

Masa remaja yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh, timbul ciri-ciri seksual sekunder, tercapainya fertilitas, dan terjadi perubahan-perubahan psikologi dan kognitif. Masa remaja berlangsung pada usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai dengan 23 tahun bagi pria. Setiap remaja akan mengalami pubertas (Ansori, 2010)

Salah satu tanda seorang wanita memasuki masa pubertas adalah mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan

yaitu darah (Hardisman, 2014). Pada masa ini, kadar *luteinizing hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) akan meningkat sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Peningkatan hormon tersebut menyebabkan beberapa perubahan fisik pada remaja putri, yaitu pematangan payudara, ovarium, rahim dan vagina (Andira, 2010)

Disminore ini menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan, 2013)

Menurut Pundati, Sistiarani, & Hariyadi (2016) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian disminore antara lain usia *menarche*, riwayat keluarga, lama menstruasi, stress, dan kebiasaan olahraga. Nakata (2009) menyebutkan bahwa dari kebiasaan makanan cepat saji atau *fast food* juga berpengaruh pada gaya hidup dan dapat membuat gangguan ginekologi seperti haid tidak teratur .

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Dari studi longitudinal di Swedia (2009) melaporkan dismenore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun (Anurogo & Wulandari, 2011). Sinha, Srivastava, Sachan dan Singh (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi dismenore pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Sementara angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati dan Misaroh (2009), angka kejadian dismenore pada tahun 2008 sebesar 64,25%.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noranita (2016), yang dilakukan pada siswi kelas VII (rentang usia 12-13 tahun) di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta didapatkan prevalensi dismenore 81%. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada dismenore primer dengan persentase 90% dan 10% pada dismenore sekunder (Dewi, 2012). Sedangkan angka kejadian dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri (2012) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenore sebesar 95,7%.

Menurut (Andira, 2010), dismenore dibedakan menjadi dua yaitu dismenore primer penyebabnya adalah peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh endometriosis (pertumbuhan jaringan dan dinding rahim pada daerah di luar rahim seperti tuba fallopi atau ovarium), penyakit peradangan rongga dalam daerah kemaluan, peradangan tuba fallopi, perlengketan abnormal antara organ didalam perut dan pemakaian IUD.

Meskipun dismenore merupakan masalah fisik bukan masalah psikis, namun dismenore dengan tingkatan nyerinya sering menimbulkan bahaya. Kondisi ini membawa remaja wanita pada situasi yang tidak menyenangkan. Melihat dampak dari dismenore tersebut dapat dikatakan bahwa dismenore merupakan salah satu masalah yang dihadapi dalam kehidupan remaja wanita, yang memaksa mereka untuk menggunakan berbagai cara untuk mencegah terjadinya dismenore.

Zat kimia yang bernama prostaglandin dinyatakan dapat meningkatkan Nyeri haid primer. Prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah

yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim. Bila kadar prostaglandin berlebih, maka kontraksi rahim pada masa haid bertambah sehingga terjadi nyeri yang hebat. Nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang berolahraga dan gizi yang tidak seimbang, penyebab lain timbulnya nyeri yang luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor pada rahim (Marmi, 2013).

Kejadian nyeri haid primer akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami nyeri haid primer, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh- pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian nyeri haid primer dengan teratur berolahraga.

Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya nyeri haid primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba, 2010).

Setiap wanita harus dapat menemukan sendiri latihan-latihan yang berhubungan dengan menstruasinya. Jadi wanita tidak perlu menyembuhkan nyeri haid primer dengan obat-obatan. Upaya menggalakkan olahraga pada remaja merupakan salah satu cara efektif membentuk pola hidup sehat yang bermuara pada

peningkatan kualitas hidup. Kondisi ini yang dibutuhkan untuk dapat meningkatkan produktivitas.

Peneliti terdahulu yang dilakukan oleh (Sirait, 2014), di SMA Negeri 2 Medan dengan 128 responden, hasil penelitian menunjukkan derajat kesakitan dismenore 79,1% dismenore ringan, 8,2% dismenore sedang dan 12,7% dismenore berat. Dari hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore ($p=0,040$).

Peneliti yang dilakukan oleh Bahri, Afriwardi, & Yusrawati (2015), di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan 96 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa 82,3% responden mengalami dismenore. Paling banyak diantaranya mengalami dismenore ringan (42,7%). Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa pada umumnya responden tidak melakukan olahraga (42,7%). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada mahasiswa preklinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Konsumsi *fast food* atau cepat saji sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja. *Fast food* sering kali mengacu pada makanan di Amerika Serikat yang berisikan kentang goreng, *burger*, dan *soft drink*. Nakata (2009), menyebutkan bahwa dari kebiasaan makanan cepat saji atau *fast food* dapat berpengaruh pada gaya hidup. *Fast food* memiliki kandungan asam lemak trans yang didapat dari teknik memasaknya.

Fast food tergolong makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serat dan rendah vitamin. Fast food yang umumnya dikonsumsi diantaranya : pizza, French fries, ice cream, fried chicken, hamburger, dan soft drink. Usia ini dalam tatanan masyarakat merupakan golongan pelajar dan pekerja muda (Siswono, 2012).

Dalam penelitian Indahwati, Muftiana, & Purwaningroom (2017), di SMP N 1 Ponorogo meneliti terkait hubungan konsumsi *fast food* dengan *dismenore* hasil penelitian menunjukkan bahwa (42.9%) / 27 responden sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami *dismenore*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian *dismenore*.

Stress merupakan suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stress memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, psikologis, sosial, intelektual, dan spiritual (Rasmun, 2014). Stress dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi (Hawari, 2009). Stress dan tekanan psikis memiliki peran yang besar dalam penyebab terjadinya *dismenorea*. Faktor psikososial dalam hal ini adalah stress yang merupakan faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kejadian *dismenorea* tersebut (Tambayong, 2010). Stress dan kesehatan yang rendah, seperti anemia dapat memperburuk kejadian *dismenorea*.

Pendidikan dan faktor psikis sangatlah berpengaruh dalam hal ini. Nyeri dapat muncul atau diperberat oleh keadaan psikis penderita (Icesma, 2013). Disisi

lain saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Isnaeni, 2010).

Kehidupan pada masa remaja yang disertai berkembangnya kapasitas intelektual dan harapan-harapan baru membuat remaja mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku (Retnowati, 2010). Pola yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan di samping tekanan dalam dunia sekolah yang begitu melelahkan (Leonardo, 2009). Hal inilah yang memicu timbulnya stress pada siswa-siswi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Saputri, 2011) pada siswi SMK Negeri 1 Karanganyar mendapatkan hasil, bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kejadian dismenorea. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Pundati *et al* ,(2016), yang judul hubungan antara tingkat stres, keaktifan olahraga dengan kejadian dismenore pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan Stikes Dehasen Bengkulu justru mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian dismenorea.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 responden terdapat hasil yang mengalami disminore 12 responden dan yang tidak mengalami disminore tiga

responden, dengan kriteria disminore yang berbeda-beda seperti mengalami dismenore berat ada dua responden, dismenore sedang terdapat 8 responden dan dismenore ringan terdapat dua responden. Terdapat empat yang mempunyai riwayat keluarga terkait dismenore, rata-rata lama menstruasi responden kurang lebih tujuh hari, 8 responden mengatakan stress saat haid dan mengalami dismenore, siklus menstruasi responden 12 mengalami siklus menstruasi teratur dan tiga tidak teratur. Semua responden kriteria remaja, 8 mengatakan bahwa dalam satu minggu mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali karena tidak membawa bekal dari rumah atau tidak mendapatkan bagian makanan dari pesantren (santriwati) sedangkan tujuh responden mengatakan dalam 1 minggu mengkonsumsi makanan cepat saji < tiga kali karena membawa bekal dari rumah (bukan santriwati). Serta tidak melakukan kegiatan olahraga hanya melakukan olahraga 1 minggu sekali saat ada jadwal olahraga.

Berdasarkan data diatas, terdapat faktor-faktor yang lebih dominan dari hasil wawancara dalam kejadian disminore diantaranya kebiasaan olahraga, stress, konsumsi, *fast food*. 12 respondeng mengalami dismenore, melakukan kebiasaan olahraga ringan. Enam responden mengalami strees ringan dan dua responden mengalami stress berat saat haid dan mengalami dismenore. Dari 15 responden yang sudah diwawancarai terdapat 12 mengkonsumsi *fast food* dan mengalami dismenore, klasifikasi disminore dua responden mengalami dismenore ringan, 8 responden mengalami dismenore sedang dan dua responden mengalami dismenore berat (satu responden sering mengkonsumsi *fast food* dan satu responden tidak

pernah mengkonsumsi *fast food*). Tiga responden tidak dismenore namun sering mengkonsumsi *fast food*.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui faktor yang paling dominan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam peneliti ini adalah faktor apakah yang paling dominan, yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi Susukan.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran olahraga remaja di MTs Assalafi
- b. Mengetahui gambaran stress remaja di MTs Assalafi
- c. Mengetahui gambaran konsumsi *fast food* remaja di MTs Assalafi
- d. Mengetahui gambaran kejadian dismenore pada remaja putri di MTs Assalafi
- e. Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi

- f. Mengetahui hubungan antara stress dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi
- g. Mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dengan dismenore pada reamaja di MTs Assalafi
- h. Mengetahui faktor paling dominan yang berhubungan dengan dismenore pada remaja di MTs Assalafi

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Instansi pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan informasi tentang faktor paling dominan yang berhubungan dengan kejadian desminore dan sumbangan pemikiran terhadap penelitian dimasa yang akan datang serta sebagai bahan referensi di perpustakaan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan saran bagi remaja putri dengan menambah wawasan atau pengetahuan tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian desminorea sehingga remaja dapat mengatasi keluhan desminore yang dialaminya.

3. Bagi responden

Dengan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi remaja tentang faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kejadian dismenore.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau pembanding bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah faktor paling dominan yang berhubungan dengan dismenore dan manfaat penelitian ini untuk menerapkan ilmu dan teori yang diperoleh dalam perkuliahan, menambahkan pengetahuan, pengalaman, dan sebagai masukan penelitian selanjutnya.

