

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan nyeri haid yang berasal dari kram rahim disebabkan oleh kejang otot uterus. Nyeri akan muncul bersamaan saat awal haid dan berlangsung beberapa hari sampai mencapai puncak nyeri (Larasati & Alatas, 2016). Sebagian besar perempuan akan mengalami nyeri saat haid. Perempuan yang mengalami dismenore akan menghasilkan prostaglandin 10 kali lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenore. Penyebab dari prostaglandin yang lebih banyak yaitu kontraksi rahim akan meningkat dan pada kadar yang berlebihan akan mengaktivasi usus besar (Nurwana et al., 2017).

Dismenore dikelompokkan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri perut atau kram saat terjadinya haid. Penyebab terjadinya nyeri yaitu peningkatan hormon prostaglandin yang terjadi pada lapisan rahim. Prostaglandin yang meningkat akan menimbulkan kontraksi pada uterus atau rahim. Rahim cenderung mempunyai kontraksi yang lebih kuat saat haid sehingga menimbulkan rasa nyeri. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang muncul karena ada kelainan pada organ reproduksi wanita seperti endometriosis, penyakit radang panggul, atau adanya polip endometrium. Biasanya dismenore sekunder mempunyai gejala yang lebih parah dibandingkan dengan dismenore

primer, rasa nyeri yang parah dan pendarahan yang berlebihan selama haid. Nyeri dismenore sekunder datang lebih awal dan berlangsung lebih lama dari kram haid biasa (Larasati & Alatas, 2016).

Menurut *Multidimensional Scoring of Andersch and Milsom* dalam Larasati & Alatas (2016) mengelompokkan nyeri dismenore menjadi tiga tingkatan, yaitu dismenore ringan, dismenore sedang, dan dismenore berat. Setiap tingkatan tersebut mempunyai ciri yang berbeda, terutama dalam hal aktivitas sehari-hari.

Angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi. Dismenore tipe primer di Indonesia pada tahun 2019 adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Kemenkes RI, 2019). Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan angka kejadian dismenore di Asia masih tinggi yaitu sebesar 84,2%, pada Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda yaitu di negara Malaysia terjadi sebanyak 69,4%, Thailand 84,5%, dan di Indonesia diperkirakan sebesar 60-75% remaja putri mengalami dismenore primer, sedangkan sisanya mengalami dismenore sekunder (Salamah, 2019).

Dismenore memiliki dampak buruk terhadap kesehatan. Beberapa remaja dan wanita mengalami gangguan pencernaan, sakit kepala, kelelahan, kurang tidur, dan kecemasan. Selain memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, dismenore juga mempunyai dampak buruk pada hubungan sosial dan kualitas hidup. Seseorang yang sedang mengalami dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-harinya, selain itu membuat seseorang menjadi tertekan dan murung sehingga dapat mengganggu interaksi sosial. Temuan

terbaru dari survei *Performance Monitoring and Accountability* 2020 (PMA2020) di Burkina Faso dan Nigeria menunjukkan bahwa 1 dari 5 responden yang bekerja di luar rumah melaporkan kehilangan pekerjaan dalam sebulan terakhir karena gangguan terkait menstruasi. Jika dismenore dan gangguan menstruasi tidak diatasi, hal ini akan terus berdampak pada produktivitas seseorang sepanjang hidup (Macgregor et al., 2023).

Dismenore dapat dicegah dan diobati menggunakan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Jenis terapi farmakologi seperti pemberian obat nyeri, obat nonsteroid prostaglandin, terapi hormonal, serta dilatasi kanalis servikal. Sedangkan jenis terapi non farmakologi antara lain yaitu akupresur, yoga, kompres hangat atau dingin, olahraga, minuman herbal, pijat, istirahat, posisi knee chest, teknik relaksasi nafas dalam. Dengan terapi non farmakologi ini dapat meminimalisir terjadinya efek samping jika dibandingkan dengan terapi farmakologi, selain itu terapi non farmakologi ini merupakan terapi yang aman, mudah, dan terjangkau (Widyanthi et al., 2021). Adapun salah satu jenis terapi non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu olahraga. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, yang mana hormon ini dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini diproduksi oleh otak yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Husna, 2019).

Rasa nyeri dapat teratasi atau setidaknya berkurang dengan membiasakan olahraga ringan serta aktivitas fisik secara teratur. Hal ini

dikarenakan adanya aktivitas fisik seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar. Latihan tersebut dapat dilakukan sebanyak 3-5 kali per minggu dengan durasi minimal 30-60 menit setiap latihan (Kusmindarti & Munadlifah, 2019).

Beberapa penelitian yang ada menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Nauri dan Loli (2018) pada siswi kelas X SMAN 78 Jakarta Barat Tahun 2018 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer. Didapatkan nilai OR = 2,098, artinya siswi yang mempunyai kebiasaan olahraga tidak teratur memiliki peluang 2,098 kali lebih besar mengalami dismenore primer dibandingkan dengan yang mempunyai kebiasaan olahraga teratur (Temesvari & Adriani, 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh A'im dan Tatik (2022) pada remaja putri kelas 2 di SMAN 2 Bangkalan menyatakan bahwa terdapat hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore dengan nilai keeratan sebesar 0,448 (mendekati 0,5) dan besar hubungan mencapai 14 kali lipat artinya remaja putri yang tidak teratur berolahraga mempunyai resiko 14 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan dengan yang teratur berolahraga (Nadhiroh & Mufarrohah, 2022).

Berbeda dengan penelitian Wizurai Hakim pada mahasiswi FIK Unnes 2016 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara olahraga dengan dismenore (Hakim et al., 2016). Sama halnya dengan penelitian Ayu tahun

2013 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore (Bahri, 2013).

Telah dilakukan studi pendahuluan pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo pada tanggal 2 Oktober 2023 sebanyak 15 responden dengan metode wawancara. Dari studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan terdapat 8 dari 15 responden mengalami dismenore saat haid dan tidak melakukan olahraga secara teratur, 3 diantaranya mengalami dismenore ringan dan 5 diantaranya mengalami dismenore sedang. Dari 15 responden tersebut 2 diantaranya tidak mengalami dismenore dan tidak melakukan olahraga teratur. Sedangkan 5 responden lainnya tidak mengalami dismenore dan melakukan olahraga secara teratur. Dari 5 responden yang melakukan olahraga teratur, 3 diantaranya melakukan olahraga lari dengan frekuensi 3 kali per minggu dengan durasi 30-60 menit, sedangkan 2 responden lainnya melakukan olahraga gym 3 kali per minggu dengan durasi sekitar 30 menit dan 60 menit.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah dilakukan terdapat kesenjangan antara hasil penelitian-penelitian tersebut. Terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil kesenjangan penelitian tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo. Dengan dilakukannya penelitian ini dapat mengetahui hubungan kebiasaan olahraga yang dilakukan oleh mahasiswi dengan tingkat dismenore.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.

B. Rumusan Masalah

Menurut ulasan di atas maka rumusan masalah pada skripsi ini yaitu “Bagaimanakah Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan olahraga pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.
- b. Mengidentifikasi tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore pada mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan bukti dan juga referensi mengenai hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat dismenore.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan tambahan untuk seluruh remaja putri, khususnya mahasiswi Universitas Ngudi Waluyo tentang kebiasaan olahraga untuk mengurangi dismenore.

3. Bagi Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bukti tentang kebenaran dari penelitian yang sudah ada dan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian kesehatan khususnya tentang dismenore dan hubungannya dengan kebiasaan olahraga.