

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dismenore adalah kram menstruasi akibat kontraksi rahim yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan aktivitas sehari-hari. Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), usia rata-rata *menarche* di Indonesia yakni 12,5 tahun, dengan rentang 9-14 tahun (Widayani *et al.*, 2023). Dismenore primer merupakan kram yang bersifat spasmodik dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada area perut bawah, yang terjadi saat menjelang atau saat menstruasi, tanpa ditemukannya kelainan pada panggul (Itani *et al.*, 2022). Sebaliknya, kondisi medis tertentu seperti endometriosis atau kista ovarium dapat menjadi penyebab timbulnya dismenore sekunder.

Nyeri yang muncul menunjukkan variasi dalam tingkat keparahan yang berbeda, mulai dari ringan hingga berat. Beberapa faktor risiko dismenore primer meliputi menarche yang terjadi pada usia di bawah 12 tahun, kurang atau tidak melakukan aktivitas olahraga secara rutin, serta siklus dan durasi menstruasi yang lebih panjang dari normal (lebih dari 7 hari). Selain itu, stres, riwayat keluarga, merokok, konsumsi makanan cepat saji, dan mengonsumsi alkohol juga berkontribusi terhadap terjadinya dismenore primer. Minimnya aktivitas fisik termasuk dalam faktor utama yang berperan dalam peningkatan risiko dismenore primer. (Hormann *et al.*, 2021).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa dismenore primer lebih umum terjadi dibandingkan dismenore sekunder, dengan angka kejadian

melebihi 50% secara global (Eliska Br *et al.*, 2021). Di Asia, prevalensinya tercatat sebesar 74,5%. Adapun di Indonesia, prevalensinya sebesar 64,25% pada remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Dari jumlah tersebut, 54,89% merupakan dismenore primer, sementara 9,36% termasuk dalam kategori dismenore sekunder (Mivanda *et al.*, 2023). Sebuah penelitian menunjukkan angka kejadian dismenore di Provinsi Bali cukup tinggi, mencapai 74,42% (Artawan *et al.*, 2022). Faktor gaya hidup, terutama aktivitas fisik, berperan dalam kejadian dismenore primer. Remaja putri yang jarang melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga aerobik, lari, atau bersepeda, cenderung lebih berisiko mengalami dismenore (Lestarina *et al.*, 2023). WHO pada tahun 2018 mencatat bahwa secara global, perempuan menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah daripada laki-laki, dengan persentase masing-masing 84% dan 78%. Kurangnya aktivitas fisik ini dapat menghambat penyebaran oksigen dalam sirkulasi darah, sehingga dapat memperparah sensitivitas terhadap rasa nyeri, termasuk nyeri akibat dismenore (Lestari *et al.*, 2018).

Dismenore dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti aktivitas belajar, interaksi sosial, dan kualitas hidup secara umum. Banyak remaja putri yang mengalami dismenore kesulitan fokus saat belajar, mengalami penurunan performa akademik, hingga terpaksa melewatkkan kegiatan sekolah maupun sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dkk. (2023) pada siswi SMA Putra Juang Cianjur menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian dismenore primer. Analisis statistik dengan metode *chi-square* menghasilkan P-value sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai *odds ratio* 4,125 (95% CI 1,635-10,296), yang berarti

siswi dengan aktivitas fisik buruk berpotensi mengalami dismenore primer dengan risiko empat kali lipat dibandingkan siswi yang rutin melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Sukasada, diperoleh informasi bahwa cukup banyak siswi yang sering mengajukan izin tidak mengikuti pelajaran akibat keluhan nyeri haid. Menurut keterangan pihak sekolah, siswi yang mengalami nyeri haid umumnya diarahkan untuk beristirahat di ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) setelah melapor kepada guru yang sedang mengajar atau pembina Palang Merah Remaja (PMR). Apabila keluhan nyeri haid tidak tertangani, pihak sekolah akan menghubungi orang tua siswi yang bersangkutan untuk menjemput atau mendampingi ke fasilitas pelayanan kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah dismenore primer tidak hanya berdampak pada aspek fisik, melainkan juga memengaruhi tingkat kehadiran, fokus belajar, dan pencapaian prestasi akademik para siswi. Hasil tersebut didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa dismenore merupakan salah satu faktor utama ketidakhadiran siswi di sekolah.

Pemilihan SMA Negeri 1 Sukasada sebagai lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah ini merupakan salah satu jenjang menengah atas dengan jumlah siswi yang relatif besar. Hingga saat ini, belum ada data lokal mengenai prevalensi dismenore primer di lingkungan sekolah tersebut, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih nyata terkait kondisi tersebut. Pemilihan siswi kelas XI dan XII dilakukan dengan pertimbangan ilmiah dan praktis. Kelompok usia remaja akhir (16-18 tahun) berada pada fase pubertas lanjut, di mana fungsi hormonal cenderung stabil sehingga data yang diperoleh lebih valid dan representatif. Sementara itu, kelas X tidak diikutsertakan

karena mayoritas siswi pada jenjang tersebut masih berada dalam masa transisi dan adaptasi terhadap lingkungan sekolah menengah atas yang baru, baik secara akademik maupun sosial. Masa adaptasi ini sering kali memunculkan stres psikologis, sedangkan stres diketahui sebagai salah satu faktor risiko dismenore primer. Dengan demikian, memasukkan kelas X berpotensi menimbulkan bias hasil karena tingginya variasi tingkat stres adaptasi yang sulit dikendalikan.

Dengan adanya dasar pertimbangan tersebut, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan data yang akurat serta rekomendasi praktis bagi siswi, pihak sekolah, maupun tenaga pendidik mengenai pentingnya penerapan gaya hidup aktif sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanganan dismenore primer di kalangan remaja putri.



## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.
- b. Untuk mengetahui prevalensi dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan bukti ilmiah mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Sukasada, sehingga dapat memahami faktor yang memengaruhi nyeri menstruasi remaja.