

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarnya haid atau menstruasi pada wanita adalah tanda pubertas. Keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa subur dikenal sebagai haid. Biasanya gangguan kram, nyeri, dan ketidaknyamanan yang berhubungan dengan menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita disebut *Dismenorea*. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang berbeda, ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman (Faoz Mustopa & Fatimah, 2023). Remaja yang mengalami *Dismenore* sering kali membatasi aktivitas sehari-hari mereka, terutama kegiatan belajar di sekolah, yang menjadi terganggu. Konsentrasi mereka menurun, yang dapat menyebabkan ketidakhadiran berulang di sekolah, bahkan sering bolos, merasa malas, lemas dan kehilangan semangat (Ariesthi, 2020)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka *Dismenorea* sangat tinggi di seluruh dunia, dengan lebih dari 50% perempuan di setiap negara. Hampir 90% wanita di Amerika Serikat mengalami *Dismenore*, dan 10–15% dari mereka mengalami *Dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak dapat melakukan apa pun dan menurunkan kualitas hidup. Di Indonesia, 64,25% kasus *Dismenore* terjadi, terdiri dari 54,89% *Dismenore primer* dan 9,36% *Dismenore sekunder*.

Sekitar 74–80% remaja mengalami *Dismenore* ringan, dan sisanya mengalami *Dismenore* berat (Setiawan & Lestari, 2018). Angka kejadian *Dismenore* di Jawa barat cukup tinggi, terdiri dari 24,5%, *Dismenore* ringan, dan 21,28% *Dismenore* sedang (heni *et. al*, 2023)

Menurut Hendianti *et al* dalam (Yesuf *et al.*, 2018) beberapa faktor yang menyebabkan *Dismenore* termasuk *Menarche*, gaya hidup, dan siklus haid. Individu yang memiliki riwayat siklus menstruasi yang panjang, riwayat alkohol, dan riwayat keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar pada prevalensi *Dismenore*.

Ada hubungan antara usia *Menarche* kurang dari 12 tahun dan *Dismenore* pada wanita yan mengalami menstruasi pertama. Hal ini sering menyebabkan kegelisahan karena ketidaksiapan mental dan perubahan hormonal, yang sebagian dipengaruhi oleh usia. *Menarche* dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya adalah nyeri saat *Dismenore*. Faktor-faktor risiko yang terkai kt dengan *Dismenore* primer termasuk usia *Menarche*, riwayat keluarga dengan keluhan *Dismenore*, tingkat stress, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, merokok, durasi pendarahan saat haid, dan kebiasaan olahraga.(Qomarasari, 2021)

Aktivitas fisik dapat membantu remaja dengan *Dismenore* primer karena meningkatkan sekresi endorfin. Ini dapat berfungsi sebagai analgesik tanpa obat. Olahraga rutin dapat membantu mengobati *Dismenorea* primer dalam beberapa cara, salah satunya adalah meningkatkan kadar endorfin. Obat untuk menghilangkan rasa sakit adalah androfrin dan morfin, yang keduanya memiliki struktur yang sama. (Safitri, 2023)

Olahraga adalah salah satu strategi relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan karena olahraga menyebabkan tubuh melepaskan hormon endorfin. Hormon endorphin di produksi oleh otak dan sumsum tulang belakang (Sugiharti & Sumarni, 2019).

Kegiatan olahraga fisik, seperti senam, jogging, bersepeda, berenang, dan jalan sehat yang teratur dapat diperkirakan membantu menurunkan produksi prostaglandin dan hiperplasia endometrium. Melakukan aktivitas fisik memicu pelepasan hormon β -endorfin, yang kemudian diserap oleh reseptor dalam sistem limbik dan hipotalamus yang mengendalikan emosi. Penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan kadar β -endorfin berkaitan dengan berkurangnya rasa sakit, meningkatkan daya ingat, meningkatkan rasa lapar, tekanan darah, dan pernapasan. Olahraga adalah salah satu strategi relaksasi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan karena olahraga menyebabkan tubuh melepaskan hormon endorfin. Hormon endorfin di produksi oleh otak dan sumsum tulang belakang (Sugiharti & Sumarni, 2019).

Kegiatan olahraga fisik, seperti senam, jogging, bersepeda, berenang, dan jalan sehat yang teratur dapat diperkirakan membantu menurunkan produksi prostaglandin dan hiperplasia endometrium. Melakukan aktivitas fisik memicu pelepasan hormon β -endorfin, yang kemudian diserap oleh reseptor dalam sistem limbik dan hipotalamus yang mengendalikan emosi. Penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan kadar β -endorfin berkaitan dengan berkurangnya rasa sakit, meningkatkan daya ingat, meningkatkan rasa lapar, tekanan darah, dan pernapasan. (Nauri Anggita Temesvari et al., 2019).

Bagi banyak orang, berolahraga hanya sekadar menggerakkan tubuh, meningkatkan metabolisme, dan membuat mereka berkeringat. Beberapa remaja biasanya melakukan aktivitas ini dengan tujuan untuk menurunkan berat badan dan bukan untuk mencapai kesehatan yang ideal. Mayoritas remaja lebih memilih untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti media sosial, bermain game online, menonton TV, dan hiburan lainnya daripada berolahraga. Tanpa memahami apa yang dimaksud dengan olahraga, para perempuan muda mengklaim bahwa olahraga itu membosankan dan tidak memiliki manfaat yang nyata. (Nauri Anggita Temesvari et al., 2019).

Selain membantu mencegah dan mengobati gangguan reproduksi, bidan juga berperan penting dalam mempromosikan kesehatan. Sebagai contoh, mereka dapat memberikan konseling kepada remaja tentang menstruasi dan rasa sakit yang terjadi selama siklus menstruasi, suatu kondisi yang dikenal sebagai *Dismenore*. Selain bekerja sama dengan tenaga kesehatan lainnya untuk memberdayakan masyarakat dan fokus pada pencegahan, pengobatan, dan promosi kesehatan, bidan juga menawarkan layanan yang komprehensif dan berkelanjutan. Mereka selalu siap membantu siapa saja yang membutuhkan, kapan pun dan di mana pun mereka berada (Mar'atussholihah, 2013).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Ciparay dengan jumlah keseluruhan 461 siswi. Hasil wawancara dengan lima partisipan, 3 partisipan mengalami menstruasi di usia <12 tahun, dan 2 orang mengalami menstruasi di usia 15 tahun. Saat mengalami menstruasi, empat orang jarang untuk berolahraga dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 1 orang sering berolahraga dan siklus menstruasi teratur. Dua orang mengatakan apabila sedang stress dan tugas sekolah sedang banyak saat menstruasi terasa lebih nyeri.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka Penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk menggali mengenai Hubungan Faktor – Faktor Penyebab *Dismenore* Dengan tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA Kabupaten Bandung

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat “Hubungan antara Usia *Menarche* dan Kebiasaan Olahraga Dengan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk menganalisis hubungan antara Usia *Menarche* dan Kebiasaan Olahraga dengan kejadian nyeri *Dismenore* pada remaja putri di SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

- a. Untuk mengidentifikasi Usia terjadinya *Menarche* pada remaja putri
- b. Untuk mengidentifikasi Kebiasaan Olahraga pada remaja putri
- c. Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri dismenor pada remaja putri
- d. Untuk mengidentifikasi antara kejadian *Menarche* dengan tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri
- e. Untuk mengidentifikasi hubungan kebiasaan olahraga dengan tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini ialah mengetahui hubungan antara usia *Menarche* dan kebiasaan olahraga dengan tingkat nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 1 Ciparay Kabupaten Bandung

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber literatur di perpustakaan mengenai hubungan antara usia *Menarche* dan kebiasaan olahraga dengan tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri, sehingga hasil

penelitian ini nantinya dapat dibaca oleh mahasiswa/I, dosen, atau orang lain yang memerlukannya.

b. Bagi Remaja Putri

Para remaja putri bisa mengetahui bagaimana kejadian *Menarche* yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dapat mengakibatkan rasa sakit pada saat sedang mentruasi (*Dismenore*)

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai hubungan antara usia *Menarche* dan kebiasaan olahraga dengan tingkat nyeri *Dismenore* pada remaja putri

E. Sistematika Penulisan

Pada penelitian yang berjudul “hubungan antara usia *Menarche* dan kebiasaan olahraga kejadian tingkat nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMA N 1 Ciparay Kabupaten Bandung” peneliti membaginya menjadi tiga bab, yaitu: Bab i pendahuluan dalam bab ini, ilmuwan menjelaskan masalah di balik fenomena dan kesimpulan dari penelitian sebelumnya. Peneliti memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian dan sistematika penulisan. Bab ii tinjauan pustaka pada bab ini, peneliti membahas materi tentang *Menarche*, kebiasaan olahraga, remaja, *Dismenore* bab iii metode penelitian bab ini membahas rancangan penelitian yang dilakukan. Meliputi metode penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, serta etika penelitian