

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore adalah kondisi yang sering dialami oleh remaja putri, berupa rasa nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi selama atau menjelang menstruasi. Kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang umum, tetapi sering kali dianggap remeh oleh sebagian besar masyarakat (Widiarti, 2024).

Dismenorea terjadi ketika dinding rahim berkontraksi akibat meningkatnya kadar hormon prostaglandin, yang membantu proses pelepasan dinding rahim dan pada akhirnya menyebabkan rasa nyeri. Kondisi ini dapat bervariasi intensitasnya, dari nyeri ringan hingga sangat mengganggu aktivitas sehari-hari (Pujiati, 2024).

Berdasarkan data global kurangnya aktivitas fisik berkontribusi sebesar 7,2% pada kematian dan 7,6% pada penyakit kardiovaskular. Penyakit tidak menular akibat kurangnya aktivitas fisik bervariasi, dari 1,6% pada hipertensi hingga 8,1% pada demensia. Negara berpenghasilan menengah menyumbang 69% kematian terkait kurangnya aktivitas fisik, dengan beban terbesar di Amerika Latin/Karibia dan negara berpenghasilan tinggi, sementara terendah di Oseania dan Asia Timur/Tenggara (Katzmarzyk et al., 2022). Sementara itu, menurut WHO, 90% wanita mengalami dismenorea, dengan 10-15% di antaranya mengalami dismenorea ringan. Prevalensi dismenorea primer lebih dari 50% di banyak negara, dengan 62,3% di Amerika Serikat, 59,7% menurut Klien dan Litt, dan 72% di Swedia (Amilasyah et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25%, dengan 54,89% di antaranya merupakan dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Prabawati et al., 2024). Di Provinsi Bali, belum ada laporan resmi mengenai angka kejadian dismenorea, namun beberapa penelitian menunjukkan prevalensi yang tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Artawan et al. (2024), ditemukan bahwa 74,42% remaja putri di Bali mengalami dismenorea, dengan nyeri yang dirasakan dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas tidur mereka.

Dismenore dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah jenis yang paling sering dialami oleh remaja putri, yang biasanya terjadi tanpa adanya gangguan atau penyakit pada organ reproduksi. Proses ini terkait dengan peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi pada otot rahim, yang menyebabkan rasa nyeri. Penyebab dismenore sering kali terkait dengan gaya hidup, pola makan, stres, dan tingkat aktivitas fisik (Febriani, 2024).

Di era teknologi saat ini, kemudahan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari semakin meningkat, namun kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan kram menstruasi yang parah. Aktivitas fisik merujuk pada gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan energi (Aulia, 2022).

Aktivitas fisik atau olahraga diketahui dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, termasuk mengurangi intensitas dan durasi nyeri menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang rutin berolahraga memiliki tingkat dismenore yang lebih rendah dibandingkan mereka yang

kurang aktif secara fisik. Olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kadar prostaglandin, serta membantu meredakan stres yang sering kali memperburuk nyeri menstruasi. Namun, meskipun manfaat ini sudah terbukti, pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan dismenore pada remaja putri masih terbatas, khususnya di Indonesia (Susianty, 2024).

Penelitian oleh Sani & Isnaeni (2022) di SMP Negeri 1 Surakarta menemukan hubungan positif antara aktivitas fisik dan kejadian dismenorea pada remaja putri. Dengan menggunakan metode cross-sectional dan melibatkan 82 siswi, hasil analisis menunjukkan korelasi yang signifikan namun sangat rendah ($p = 0,030$), yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dapat berperan dalam mengurangi dismenorea, meskipun efeknya terbatas.

Sebuah studi oleh Prabawati et al. (2024) menemukan bahwa remaja putri yang rutin berolahraga memiliki kecenderungan lebih rendah untuk mengalami *dismenorea* dibandingkan dengan yang tidak berolahraga secara teratur. Selain itu, penelitian oleh Febriani (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh dan pengeluaran energi, seperti olahraga, dapat membantu menurunkan kadar prostaglandin yang berhubungan dengan *dismenorea*. Dengan demikian, bukti-bukti ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 5 Denpasar diketahui bahwa dari 10 orang remaja putri, sebanyak 7 orang atau 70% yang mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia didapatkan sebanyak 64,25% dengan rincian *dismenore* primer

sebanyak 54,89% sedangkan *dismenore* sekunder sebanyak 9,36% (Herdianti dkk, 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan judul penelitian ”Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Denpasar”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Denpasar?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum tujuan ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore* pada remaja putri di SMAN 5 Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 5 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi *dismenore* pada remaja putri di SMAN 5 Denpasar.
- c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenore* di SMAN 5 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi sumber informasi dan kemajuan Kesehatan dalam Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Denpasar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi dalam upaya penanganan pengendalian *dismenore* khususnya bagi remaja dan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit *dismenore*.

b. Bagi Tempat Peneliti

Penelitian ini menjadi bahan edukasi dan menambah refrensi penatalaksanaan pada remaja, sehingga diharapkan adanya upaya dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh remaja putri yang ada di SMAN 5 Denpasar.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah cakupan penelitian, sehingga dapat menambah ilmu dan informasi terkini mengenai hubungan aktivitas fisik dengan *dismenore*.