

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja putri adalah individu yang berada pada masa remaja, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (*World Health Organization*, 2023). Remaja putri memasuki masa remaja pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan rentang usia 11–20 tahun Hurlock (1980) dalam (Nabila, 2022). Pada fase ini terjadi proses kematangan emosional, psikososial termasuk proses perubahan pada tubuh saat organ reproduksi menjadi matang. Masa pubertas pada remaja putri dilihat dari tanda-tanda pertumbuhan primer, seperti menstruasi pertama atau menarche. Menstruasi adalah peristiwa alami berupa peluruhan lapisan endometrium uterus yang menyebabkan perdarahan melalui vagina sebagai tanda berfungsinya sistem reproduksi (Hikma dkk., 2021)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2025), jumlah kelompok umur 15–19 tahun di Indonesia mencapai 22.095,7 ribu jiwa. Di provinsi Bali, kelompok umur yang sama tercatat sebesar 326,1 ribu jiwa, dengan jumlah tertinggi berada di Kota Denpasar, yaitu sebanyak 205.520 jiwa. Distribusi jumlah remaja putri di Kota Denpasar menunjukkan jumlah yaitu Kecamatan Denpasar Barat 7.283 jiwa, Denpasar Selatan 7.146 jiwa, Denpasar Utara 6.521 jiwa, dan Denpasar Timur 4.837 jiwa. Pada rentang umur itu sistem reproduksi telah berfungsi secara aktif dan siklus menstruasi berlangsung lebih teratur. Selama periode menstruasi remaja putri umumnya mengalami berbagai masalah atau keluhan menstruasi, salah satunya adalah dismenore (Gambadauro *et al.*, 2025)

Dismenore adalah nyeri pada perut area bawah yang umumnya di keluhkan wanita baik sebelum atau selama menstruasi (Goss, 2023). Nyeri haid atau dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin dan biasanya di alami remaja pada wanita <25 tahun tanpa adanya kelainan alat genital pada organ reproduksi dan dimulai 3 tahun setelah periode menstruasi pertama (menarche). Sebaliknya, dismenore sekunder berkaitan dengan kondisi patologis tertentu pada organ reproduksi yang memerlukan diagnose medis, seperti endometriosis dan kista, umumnya terjadi pada wanita usia >30 tahun (Syafila dkk., 2024). Pada kelompok remaja putri usia sekolah, dismenore yang paling sering ditemukan adalah dismenore primer, karena dismenore sekunder yang berhubungan dengan patologi pelvis relatif jarang ditemukan pada kelompok usia ini (Itani, R *et al.*, 2022).

Dismenore primer lebih sering menyebabkan dampak nyata tanpa kelainan patologis yaitu ketidaknyamanan fisik dan psikis pada remaja. Keluhan yang dirasakan tidak hanya berupa nyeri di bagian perut saja, tetapi bisa menyebabkan mual muntah, nyeri pinggang, nyeri punggung, berkeringat dingin, nyeri kepala, pingsan dan berdampak pada aspek pendidikan dan sosial remaja, seperti penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di kelas, kelelahan, ketidakstabilan emosi, dan gangguan interaksi sosial (Arista dkk., 2021). Tingkat keparahan dismenore primer pada remaja dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah diduga berperan sebagai faktor risiko yang menyebabkan kram menstruasi karena kurangnya gerakan tubuh dapat mengganggu sirkulasi darah, keseimbangan hormon, serta meningkatkan persepsi nyeri menstruasi (Aulia dkk., 2022).

Sebaliknya, dismenore sekunder berkaitan dengan kondisi patologis organ reproduksi, seperti endometriosis, sehingga aktivitas fisik lebih berperan sebagai terapi pendukung dan tidak menjadi fokus dalam penelitian ini (Tennfjord *et al.*, 2021)

Secara global, prevalensi dismenore mencapai sekitar 71,1% berdasarkan meta-analisis (2020) lintas 70 negara. Sementara itu, *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2021) melaporkan bahwa dismenore primer mempengaruhi sekitar 50–90% remaja perempuan dan dismenore sekunder 10–20%. Di Indonesia, prevalensi dismenore dilaporkan cukup tinggi, yaitu sekitar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya. Namun, hingga saat ini belum terdapat data prevalensi nasional yang resmi di Indonesia. Sebuah penelitian terbaru pada mahasiswi kedokteran di Indonesia menunjukkan prevalensi dismenore yang lebih tinggi, yaitu sebesar 91,27%, dengan lebih dari setengah responden mengalami nyeri sedang hingga berat (Situmorang *et al.*, 2024)

Hingga saat ini belum terdapat data resmi mengenai prevalensi dismenore di Provinsi Bali. Oleh karena itu, prevalensi dismenore di Bali dapat digambarkan melalui penelitian sebelumnya. Penelitian dari Silaen dkk (2019), yang dilakukan di Kota Denpasar menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai 74,42%. Berdasarkan penelitian Widyanthi dkk (2021), yang dilaksanakan di SMA Dwijendra, 80,9% remaja putri yang mengalami dismenore primer dan 86 responden atau 51,1% remaja putri melakukan kunjungan ke UKS karena mengalami dismenore

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka sehingga menyebabkan peningkatan penggunaan energi, yang meliputi aktivitas sehari-hari. Pada remaja, aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan seperti berjalan, bersepeda, olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, serta aktivitas fisik ringan hingga berat yang dilakukan secara rutin (Kemenkes, 2023). Berdasarkan WHO (2020), jumlah aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah 150–300 menit per minggu untuk intensitas sedang, atau 75–150 menit per minggu untuk aktivitas intensitas tinggi. Secara fisiologis, aktivitas fisik memiliki efek antinosiseptif melalui peningkatan aliran darah, penurunan kadar prostaglandin, serta stimulasi pelepasan hormon endorfin yang dapat memberikan efek analgesik nonspesifik dan menurunkan intensitas nyeri menstruasi, sehingga remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang baik cenderung mengalami dismenore yang lebih ringan (Lestari, 2025). Dalam penelitian ini, tingkat aktivitas fisik remaja putri diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) untuk menilai tingkat aktivitas fisik remaja selama tujuh hari terakhir dengan mengevaluasi aktivitas fisik yang dilakukan meliputi aktivitas di sekolah, partisipasi dalam pelajaran pendidikan jasmani, aktivitas setelah jam sekolah, serta aktivitas pada waktu luang.

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, telah meningkatkan penggunaan perangkat digital dan mengubah pola kebiasaan remaja. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran gaya hidup dari aktif menjadi pasif. Gaya hidup pasif dapat menyebabkan terhambanya aliran darah ke organ reproduksi serta menurunkan produksi hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi nyeri menstruasi (Syifa dkk., 2025). Menurut *World Health Organization* secara global

Perempuan (84%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (78%). Di Bali, 32,4% penduduk tergolong kurang aktif secara fisik, dengan proporsi tertinggi pada usia 15–19 tahun (50,4%) dan lebih banyak dialami oleh perempuan (38,3%) (SKI, 2023). Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki aktivitas fisik rendah (49,8%) serta (57,6%) remaja putri tergolong kurang aktif (Wiwien., dkk 2022).

Menurut Fauziah dkk (2024), dismenore primer dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik atau olahraga hal ini menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan distribusi oksigen, termasuk ke jaringan uterus, sehingga memicu kondisi iskemia yang memperberat rasa nyeri saat menstruasi. Menurut Lestari., dkk (2025), rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menyebabkan aliran darah dan distribusi oksigen dalam tubuh menjadi kurang lancar sehingga suplai darah dan oksigen ke uterus dapat terganggu. Wanita yang memiliki kebiasaan aktif bergerak atau berolahraga umumnya mengalami nyeri menstruasi yang lebih ringan dibandingkan dengan yang kurang aktif. Melakukan aktivitas fisik secara teratur, minimal satu kali dalam seminggu, dapat membantu mengurangi rasa nyeri pada bagian perut bawah saat menstruasi. Aktivitas fisik juga dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang diproduksi oleh otak yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman serta bekerja sebagai analgesik alami yang bersifat sementara sehingga dapat membantu meredakan dismenore.

Penelitian yang dilakukan Enggar, Febi, Wibisono (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Kesehatan Kota Tangerang ini juga di dukung oleh penelitian Aprilia, Prastia, Saputra (2022), yang menunjukkan adanya hubungan antara

aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stress yaitu aktivitas fisik yang kurang lebih sering mengalami dismenore di bandingkan dengan mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik yang cukup pada mahasiswa di Kota Bogor

Berbeda dengan temuan tersebut, penelitian Sevy Astriyana, Fatchurrohman Ines Prabandar (2025), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore pada remaja putri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Chafiyya (2021), yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi maupun aktivitas fisik dengan derajat dismenore primer pada remaja di SMA Assalaam. Penelitian oleh Desak dkk. (2025), menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian dismenore primer. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore primer pada remaja putri masih belum konsisten. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperjelas hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore primer pada remaja putri

Berdasarkan data prevalensi, dismenore primer memiliki angka kejadian yang tinggi pada remaja dan berdampak terhadap kualitas hidup, sementara gaya hidup kurang aktif semakin umum ditemukan pada kelompok usia ini. Secara teoritis, aktivitas fisik berperan dalam mekanisme terjadinya dismenore primer, namun hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam dan belum konsisten. Penanganan dismenore primer pada remaja umumnya masih terbatas pada metode sederhana seperti kompres hangat dan relaksasi, sementara pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik rutin dalam mengurangi nyeri haid masih rendah. Oleh karena itu, dismenore primer tetap menjadi permasalahan yang

perlu dikaji lebih lanjut dengan mengaitkannya pada aktivitas fisik sebagai faktor risiko, dengan fokus pada dismenore primer yang ditentukan melalui skrining kuesioner dan mengeksklusi dismenore sekunder. Selain itu, penelitian pada remaja tingkat SMA, khususnya di wilayah Denpasar, masih relatif terbatas.

Berdasarkan data pokok pendidikan kebudayaan (2024), jumlah remaja paling banyak di Denpasar Utara yang berjumlah 1560 orang, dengan jumlah laki – laki 732 orang dan perempuan 828 orang. Di Denpasar Utara terdapat SMAN 8 Denpasar dengan jumlah siswa tahun ajaran 2022 – 2025 secara keseluruhan yaitu 5065 siswa. Penelitian sebelumnya oleh Nans Sari (2025) yang dilakukan di SMAN 8 Denpasar menunjukkan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore pada siswi. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap kesehatan reproduksi remaja putri di sekolah ini dan belum ada yang mengkaji ke aktivitas fisik dan dismenore primer.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 8 Denpasar melalui wawancara terhadap 10 siswi yang telah mengalami menstruasi, diperoleh bahwa 8 siswi (80%) menyatakan mengalami nyeri haid dengan intensitas ringan hingga berat dan sering terjadi saat hari pertama sampai ketiga, sedangkan 2 siswi (20%) tidak mengalami nyeri haid. Beberapa siswi menyampaikan bahwa nyeri yang dirasakan cukup mengganggu konsentrasi belajar dan memengaruhi kehadiran dan keterlibatan akademik.

Data dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMAN 8 Denpasar juga menunjukkan bahwa setiap bulan tercatat lebih dari 25 siswi yang datang dengan keluhan nyeri haid. Pada kondisi tertentu, keluhan tersebut sampai menyebabkan siswi meminta izin untuk pulang karena tidak mampu mengikuti proses

pembelajaran. Terkait upaya penanganan, sebagian besar siswi menyatakan hanya melakukan kompres hangat atau membiarkan nyeri tersebut tanpa penanganan khusus karena menganggap keluhan akan hilang dengan sendirinya.

Dari sisi aktivitas fisik, SMAN 8 Denpasar memiliki jadwal olahraga satu kali dalam seminggu, kegiatan ekstrakurikuler empat kali seminggu, serta program jumat ceria. Namun, di luar jadwal tersebut, sebagian besar siswi lebih banyak duduk menggunakan handphone, berbincang, ke kantin, atau beristirahat, sehingga aktivitas fisik ringan hingga sedang di luar kegiatan resmi masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Denpasar ”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang ingin diteliti adalah adakah hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar.

- c. Menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenore primer pada remaja putri di SMAN 8 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

- a. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja, mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer serta menjadi dasar dalam pengembangan model teoritis yang menjelaskan interaksi antara keduanya

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan untuk menjadi bahan referensi dan pembanding bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa, baik dalam variabel yang berbeda, lingkup yang lebih luas maupun pada lokasi yang berbeda

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja putri

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan ke remaja putri terkait dismenore dan faktor yang mempengaruhinya, khususnya peran aktivitas fisik yang nantinya diharapkan remaja putri bisa secara mandiri meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga dan aktivitas sehari-hari agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap rasa nyeri menstruasi.

b. Bagi pihak sekolah

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk upaya pencegahan dismenore melalui aktivitas fisik serta menjadi bahan pertimbangan untuk program promosi kesehatan sekolah dan kebijakan curriculum olahraga yang nantinya dapat di optimalkan.

c. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi tenaga kesehatan, khususnya dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi remaja serta penyuluhan mengenai manfaat aktivitas fisik sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Dengan demikian, pelayanan promotif dan preventif dapat lebih diarahkan secara tepat sasaran.