

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang terjadi secara berkala, dalam hal ini menstruasi dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi disebabkan oleh mukosa rahim yang terlepas sehingga terjadi perdarahan pada vagina.¹ Pada wanita usia pubertas, menstruasi biasanya terjadi setiap bulan dan berhenti hingga usia menopause. Hal yang dikeluhkan beberapa wanita pada awal fase menstruasi yaitu adanya nyeri menstruasi atau disebut sebagai *dysmenorrhea*.²

Dismenorea terjadi sebelum atau selama haid dan berlangsung selama beberapa jam hingga 1 hari.³ Klasifikasi dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder.⁴ Dismenorea adalah gangguan ginekologikal yang paling sering dikeluhkan oleh remaja wanita. Hal yang umum terjadi ialah dismenorea primer.⁵ Dismenorea primer, nyeri haid yang dirasakan tidak berhubungan dengan kelainan organ genital yang nyata. Dismenorea sekunder, nyeri haid berhubungan dengan kelainan ginekologik, seperti endometriosis, salpingitis kronika, adenomiosis uteri, dan lain-lain.⁶ Terdapat lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea primer di setiap negara.⁴ Di Indonesia kejadian dismenorea termasuk cukup besar. Data menunjukkan bahwa kelainan dismenorea di Indonesiamencapai 55%.⁷ Di Kota Semarang angka kejadian dismenorea pada wanita mencapai angka 27%.⁸

Menarchedini merupakan salah satu faktor risiko dismenorea primer.⁹ Menarche(Menars) adalah pertanda bahwa seorang wanita telah mengalami pubertas. Jumlah *follicel stimulating hormone* (FSH) dan *lutainizing hormone* (LH) pada masa pubertas akan meningkat kemudian merangsang proses pembentukan hormon seksual. Peningkatan hormon FSH dan LH akan mengakibatkan beberapa perubahan fisik seperti siklus menstruasi.¹⁰ Cepat atau lambatnya timbul menars tergantung dari faktor gizi, genetik dan

fisiologis dari wanita, sehingga wanita perlu mendapatkan edukasi mengenai konsep menstruasi dimulai sejak dini.⁷

Dismenorea yang terjadi akan meningkat ketika wanita kurang melakukan olahraga. Hal ini disebabkan oksigen sulit disalurkan ke bagian pembuluh darah organ-organ reproduksi ketika menstruasi karena pembuluh darah pada saat itu sedang mengalami vasokonstriksi. Bila seorang wanita teratur berolahraga, maka wanita tersebut mampu menyuplai oksigen hampir 2 kali lipat tiap menit ke bagian pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal ini akan berpengaruh pada penurunan kejadian dismenorea pada wanita yang teratur berolahraga sebab dapat menurunkan potensi peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi uterus berlebihan.¹¹

Dismenorea dapat terjadi akibat perbedaan pada ambang rangsang nyeri setiap wanita. Dismenorea cenderung lebih sering terjadi dan terasa lebih nyeri pada wanita yang sedang tegang, cemas, dan gelisah. Jika hal ini tidak diatasi, dismenorea dapat mengganggu aktivitas.¹²

Penelitian Nurmasitoh tahun 2008, Indonesia menunjukkan angka kejadian dismenorea mencapai angka 55% pada wanita usia produktif. Cukup tingginya angka kejadian dismenorea dan siswi SMA yang rata-rata telah mengalami menstruasi, serta SMAN 1 Semarang yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler di bidang seni dan olahraga yang aktif, maka penting dilakukan penelitian tentang hubungan usia menars, kebiasaan olahraga, dan stres dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Melalui uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Apakah terdapat hubungan usia menars, kebiasaan olahraga, dan stres dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan usia menars, kebiasaan olahraga, dan stres dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi usia menars pada siswi di SMAN 1 Semarang.
- b. Mengidentifikasi kebiasaan olahraga pada siswi di SMAN 1 Semarang
- c. Mengidentifikasi kejadian stres pada siswi di SMAN 1 Semarang.
- d. Mengidentifikasi kejadian dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang
- e. Menganalisis hubungan usia menars dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang
- f. Menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang
- g. Menganalisis hubungan stres dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang
- h. Menganalisis hubungan usia menars, kebiasaan olahraga, dan stres dengan dismenorea pada siswi di SMAN 1 Semarang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Penulis, untuk memperdalam ilmu pengetahuan mengenai dismenorea dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada siswi SMAN 1 Semarang sebagai syarat memperoleh gelar sarjana.
2. Siswi yang diteliti dan masyarakat, memberikan informasi tentang hubungan usia menars, kebiasaan olahraga, dan stres dengan

dismenorea dan faktor-faktor yang berpengaruh sehingga dapat digunakan sebagai edukasi.

3. SMAN 1 Semarang, memberikan informasi tentang hubungan menars, kebiasaan olahraga, dan stress dengan dismenorea sehingga pihak Bimbingan Konseling dapat melakukan pendampingan pada siswi-siswi sesuai kebutuhannya.

1.4.2 Manfaat Teoritis

1. Instansi terkait, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan khususnya bagi Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Semarang mengenai hubungan usia menars, kebiasaan olahraga, dan stres dengan dismenoreadan umumnya bagi para remaja wanita agar dapat menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga secara teratur.
2. Peneliti lain, dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Peneliti, tahun	Metode	Hasil
Ramadani, Aulia Noorvita. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Siswi di SMPN 2 Demak. Ungaran: STIKES; 2014.	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling menggunakan metode <i>proportionate stratified random sampling</i>	Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenorea.
Suriani Beddu, Sitti Mukarramah, Viqy Lestahulu. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri. Makassar: Poltekkes; 2015.	Penelitian survei analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i>	Terdapat hubungan antara staus gizi dan usia menars dengan dismenorea primer.
Muntari. Hubungan Stres pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Dismenorea) di SMKN Tambakboyo Tuban. STIKES NU TUBAN; 2010.	Penelitian survei analitik korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Teknik sampling menggunakan <i>simple random sampling</i>	Terdapat hubungan antara stres dengan dismenorea.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah terletak pada kegiatan olahraga yang akan dinilai serta lingkup masalah yang menyebabkan stres. Olahraga yang dinilai berasal dari olahraga aerobik dan faktor stres yang dinilai tidak hanya stres akibat ujian sekolah namun termasuk stres yang berhubungan dengan kehidupan pribadi pada siswi.

