

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja (*adolescence*) merupakan suatu tahap perkembangan dan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, rentang usia dari 12 tahun hingga 20 tahun. Pada masa ini banyak mengalami perubahan seperti perubahan hormonal, sosial, mental dan emosional dan fisik. Kondisi tersebut disebut dengan kondisi pubertas. Menstruasi adalah salah satu tanda pubertas pada remaja putri. Ketika perempuan memasuki usia remaja, hormon reproduksi mereka mulai bekerja, yang disebut sebagai menstruasi (Jayanti & Novananda, 2017). Menstruasi juga dapat digunakan sebagai tanda kematangan seksual remaja putri. Dismenore atau nyeri saat haid adalah masalah kesehatan reproduksi remaja yang sering terjadi selama menstruasi (Pardede, 2002). Dismenore adalah kram dan nyeri saat haid (Lail, 2019).

Menurut badan kesehatan dunia 2020 (WHO), kejadian dismenore di dunia mencapai 90%. Sekitar 70-90% kasus dismenore terjadi saat usia remaja. Prevalensi dismenore di Amerika sekitar 80% dan 72% di Australia. Prevalensi dismenore sangat umum di Asia, seperti di Thailand sebesar 68%, Bangladesh 59,8%, dan Malaysia 58,9% (WHO, 2020). Di Indonesia, 112.267 kasus dismenore (69,35%) terjadi, dengan 59.657 kasus (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.657 kasus (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Data dari Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRRI) Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa 72% remaja mengalami dismenore pada tahun 2021, dengan 60% dismenore primer dan 12% dismenore sekunder (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021).

Dampak nyeri dismenore pada remaja dapat mengganggu aktivitas belajar disekolah maupun diluar sekolah, dapat menyebabkan seseorang tidak mengikuti kegiatan sehari-hari dan tidak pergi ke sekolah. Nyeri haid selama menstruasi biasanya diobati secara farmakologi dan nonfarmakologi. Obat non-steroidant antiinflamasi (NSAID) dan obat analgetika (obat anti sakit) adalah contoh pengobatan farmakologi untuk nyeri haid. Selain itu, pengobatan nonfarmakologi untuk nyeri haid termasuk melakukan olahraga ringan, istirahat yang cukup, teknik

relaksasi, berimajinasi, pijat dan meletakkan kompres hangat pada bagian yang sakit (Misliani, 2019).

Dismenore dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi, status gizi, aktivitas fisik, riwayat keluarga, ketidakseimbangan hormon. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tazkiyatunnisa dkk (2021) status gizi *underweight* dan obesitas menjadi sumber dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor (Adinda, 2022). Penelitian Arisani (2019) remaja dengan status gizi tidak normal memiliki kemungkinan 14,920 kali lebih besar mengalami dismenore daripada remaja dengan status gizi normal (Amelia, 2019).

Permasalahan lainnya yang menyebabkan dismenore adalah aktivitas fisik. Dibandingkan dengan pria, perempuan mempunyai tingkat aktivitas fisik yang paling rendah sebesar 84% (Sugiyanto & Luli, 2020). Menurut penelitian Elis dan Apriliya (2021) melakukan aktivitas fisik dengan rutin memiliki peluang 3,874 kali untuk mengalami dismenore ringan sedangkan tidak melakukan aktivitas fisik dengan rutin akan mengalami dismenore berat (E.D.Putri & Nancy, 2021). Menurut Penelitian Erinda dkk (2020) keteraturan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat mempengaruhi kejadian dismenore (Pratiwi, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, dismenore dikatakan tinggi jika prevalensinya lebih dari 50%. Berdasarkan data dari Laporan Remaja Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada triwulan 1 hingga triwulan 4 tahun 2022 menunjukkan prevalensi gangguan menstruasi dismenore pada remaja siswi sekolah yang berumur 15 sampai 18 tahun di Kabupaten Jember selalu meningkat setiap triwulannya ( TW 1= 0,28% ; TW 2= 0,37% ; TW 3= 0,41% ; TW 4= 0,48%). Prevalensi gangguan menstruasi di Kecamatan Wuluhan yaitu sebesar 0,11%. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember menunjukkan bahwa remaja siswi yang berumur 15 sampai 18 tahun yang mempunyai status gizi normal dan mengalami gangguan menstruasi sebesar 2,74%, yang mempunyai status gizi tidak normal dan mengalami gangguan menstruasi sebesar 51,69% (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 21 Juni 2023 kepada 31 siswi SMA di Kecamatan Wuluhan, siswi yang mengalami

nyeri pada saat menstruasi sebesar 83,87% dan siswi yang tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi sebesar 16,13%. Pada hasil wawancara lebih lanjut, rata-rata siswi mengalami nyeri haid pada hari kedua menstruasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA/SMK/MA Kecamatan Wuluhan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian yaitu untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik demografi pada remaja putri di SMA/SMK/MA Kecamatan wuluhan.
2. Mengidentifikasi status aktivitas fisik, status gizi dan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA/SMK/MA Kecamatan wuluhan.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA/SMK/MA Kecamatan wuluhan.
4. Menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA/SMK/MA Kecamatan wuluhan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Bagi peneliti

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah terkait hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.
2. Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tentang penelitian hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

### 1.4.2 Bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai referensi dan literatur bacaan bagi mahasiswa untuk menunjang penelitian selanjutnya berkaitan dengan status gizi, aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri

### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi, memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri.

### 1.4.4 Bagi Sekolah

Penelitian dapat digunakan sebagai masukan untuk program sekolah terkait dengan status gizi, aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada remaja putri.