

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Selama masa remaja, terjadi perubahan yang signifikan dalam aspek biologis (menstruasi), psikologis, dan sosial ekonomi. Masa remaja dapat dikenali melalui perubahan pada penampilan tubuh dan fungsi fisik, khususnya terkait dengan organ reproduksi (Rosyida, 2022). Pada masa remaja, terjadi beberapa perubahan fisiologis yang signifikan, termasuk kematangan fisik dan biologis individu. Salah satu perubahan penting menuju kematangan fisik adalah menstruasi. Menstruasi pertama yang dialami seorang remaja putri disebut menarche. Menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan beberapa masalah, salah satunya adalah dismenore atau nyeri menstruasi (Permata, 2024).

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi. Nyeri muncul di bagian bawah perut dan bisa terjadi sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri dapat berupa kram yang berkelanjutan (Villasari, 2021). Dismenore terbagi atas 2 macam, yaitu dismenore sekunder terlihat jika ada penyakit infeksi dan dismenore primer timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan (Kusmiran, 2022).

Penelitian skala penilaian numerik untuk nyeri terkait dismenore pada perempuan di Brazil berusia di atas 18 tahun, menunjukkan sebanyak 430 (100%) wanita, 238 (55,4%) mengalami dismenore dan 192 (44,7%) tidak mengalami dismenore (de Arruda *et al.*, 2022). Penelitian dilakukan pada mahasiswi fakultas

kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 60 (100%) responden, 27 (45%) mengalami dismenore dengan durasi 2-3 hari sebelum dan selama menstruasi. Sebanyak 47 (78,3%) responden pertama kali mengalami dismenore pada usia 15-20 tahun. Dismenore juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari bagi 29 (48,3%) responden, yang mengindikasikan bahwa kondisi mereka masuk dalam kategori dismenore sedang (Raadhiyah, 2021).

Faktor-faktor risiko penyebab dismenore primer yaitu menarche dini (menstruasi pertama sebelum usia 12), kurang atau tidak beraktivitas fisik, siklus menstruasi memanjang yang berlangsung lebih dari 7 hari, stres, riwayat keluarga dismenore, tidak pernah hamil atau melahirkan, dan status gizi (Sari *et al.*, 2023). Aktivitas fisik merujuk pada gerakan fisik yang melibatkan otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya. Aktivitas fisik sangat penting bagi remaja karena membantu dalam proses pertumbuhan serta memberikan manfaat jangka panjang. Aktivitas fisik bermanfaat saat menstruasi karena tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang membantu mengurangi kram perut, stres, sakit kepala, dan nyeri terkait gejala menstruasi. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan sirkulasi darah, menjaga tubuh tetap segar selama menstruasi (Sinaga *et al.*, 2017).

Dismenore memiliki dampak negatif jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka panjang dapat menyebabkan infertilitas dan jika disebabkan oleh kondisi patologis lain yang mendasarinya, bahkan bisa berakibat fatal. Dampak jangka pendeknya dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama bagi remaja. Ini dapat menyebabkan kesulitan dalam konsentrasi, sering absen dari kelas, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, ketidaknyamanan, berkurangnya

partisipasi dalam proses pembelajaran, tidur di kelas, aktivitas fisik terbatas, dan ketidakhadiran (Karlinda *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian oleh Tsamara *et al* (2020) terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami dismenore adalah yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 66,7% (32 orang), sedang 10,4% (5 orang) dan berat 22,9% (11 orang).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023) proporsi alasan tidak melakukan aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun menurut karakteristik kelompok umur 10-14 tahun kategori tidak ada waktu 34,5%, malas 54,6%, dan tidak ada rekan 14,4% dan karakteristik kelompok umur 15-19 tahun kategori tidak ada waktu 46,9%, malas 54,4%, dan tidak ada rekan 15,0%. Karakteristik perempuan kategori tidak ada waktu 43,0%, malas 34,1%, dan tidak ada rekan 11,0% (Kemenkes, 2023).

Faktor lain yang dapat menyebabkan dismenore adalah status gizi seseorang. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan kondisi kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Harjatmo *et al.*, 2017). Pada remaja perempuan dengan gizi berlebih (*overweight*), jumlah hormon estrogen dalam darah terjadi karena peningkatan lemak tubuh. Hal ini yang mendasari siklus menstruasi yang panjang dan keterlambatan menstruasi, sehingga menyebabkan terjadinya dismenore. Remaja putri dengan gizi kurang

(*underweight*) juga akan mengalami hambatan dengan menstruasinya (Ernawati *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian di Universitas Islam Negeri Walisongo oleh mahasiswa kepada siswi SMA Al Amin Paciran, dengan dasar perhitungan status gizi menunjukkan responden yaitu 24 (51,1%) status gizi normal dan 23 (48,9%) status gizi tidak normal (gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas). Uji statistik status gizi dengan kejadian dismenore menunjukkan semakin baik status gizi, maka angka kejadian dismenore akan semakin rendah (Ningrum, 2022).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023), prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 13-15 tahun menurut provinsi, Sumatera Utara kategori sangat kurus 1,6%, kurus 3,0%, normal 81,0%, berlebih 11,6% dan obesitas 2,8% dan menurut karakteristik perempuan kategori sangat kurus 1,2%, kurus 4,2%, normal 79,0%, berlebih 12,0% dan obesitas 3,5%. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada umur 16-18 tahun menurut provinsi, Sumatera Utara kategori sangat kurus 0,5%, kurus 4,0%, normal 84,7%, berlebih 8,6%, dan obesitas 2,2% dan menurut karakteristik perempuan kategori sangat kurus 0,7%, kurus 4,4%, normal 82,2%, berlebih 9,5%, dan obesitas 3,1% (Kemenkes, 2023).

SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan merupakan SMA yang menetapkan aturan wajib asrama bagi siswa dan siswi. Program asrama menekankan pada ketaatan aturan dan kegiatan yang dilakukan di asrama maupun disekolah. Kegiatan yang dilakukan yaitu pembelajaran yang dimulai pada pagi hari sekitar pukul 07:15 sampai dengan sore hari pukul 15:00. Setelah itu, dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler. Setelah peneliti melakukan observasi yang dilakukan pada tanggal

9 bulan Juni 2023 di SMA Swasta Al-Al-Azhar Plus Medan pada 11 orang siswi memperoleh hasil bahwa dari 11 siswi yaitu 7 siswi (64%) mengalami dismenore atau nyeri haid dan 4 siswi (36%) lainnya tidak mengalami dismenore atau nyeri haid. Status gizi yang diperoleh dari 11 siswi yaitu 7 siswi (64%) gizi baik, 2 siswi (18%) gizi lebih, dan 2 siswi (18%) obesitas. Aktivitas fisik yang diperoleh dari 11 siswa yaitu 8 siswi (73%) aktivitas ringan dan 3 siswi (27%) aktivitas sedang.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat masalah-masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut;

1. Tingginya prevalensi remaja putri yang pada saat haid mengalami dismenore atau nyeri pada perut.
2. Tingginya prevalensi status gizi kurang (*underweight*) pada remaja putri.
3. Tingginya prevalensi status gizi lebih (*overweight*) pada remaja putri.
4. Remaja yang mengalami dismenore sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan rendah.
5. Sebagian besar remaja malas melakukan aktivitas fisik.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Subjek pada penelitian ini dibatasi pada remaja putri (13-18 tahun) di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.

2. Subjek dibatasi pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan yang mengalami maupun tidak mengalami dismenore primer.
3. Variabel bebas dibatasi oleh aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level* (PAL) dan status gizi menggunakan *Z-Score* IMT/U pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Medan.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja putri dengan dismenore primer di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?
2. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?
3. Bagaimana gambaran status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?
4. Bagaimana gambaran dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?
6. Bagaimana hubungan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Menganalisis gambaran karakteristik remaja putri dengan dismenore primer di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.

2. Menganalisis gambaran aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.
3. Menganalisis gambaran status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.
4. Menganalisis gambaran dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.
7. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan dismenore primer pada remaja putri di SMA Swasta Al-Azhar Plus Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Mengaplikasikan ilmu yang sudah diperoleh serta peneliti dapat mengembangkan keterampilan pengumpulan dan analisis data, kemampuan komunikasi, dan kemampuan berpikir kritis terhadap penelitian yang dilakukan.

2. Manfaat Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian dapat memperoleh informasi tentang pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi baik yang diteliti, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mengenai dismenore primer pada remaja putri.