

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja adalah orang dengan rentan usia 10-19 tahun yang mengalami masa peralihan dan perubahan, meliputi perubahan biologis, psikologis, dan social, di mana dia secara bertahap mengalami pertumbuhan dan mencapai kematangan seksual sebagai hasil perubahan hormonal. Masa ini juga merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. (WHO, 2022). Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah dari vagina. Darah ini berasal dari rongga rahim dan timbul akibat keluarnya selaput lendir rahim (endometrium) yang mengalami proses pengecilan dan kerusakan (deskuamasi), selain darah haid yang normal, terdapat sisa-sisa dan kotoran dari selaput lendir rahim, siklusnya dipengaruhi oleh hormone ovarium yaitu esterogen dan progesteron, saat menstruasi pengalaman ketidaknyamanan dan rasa sakit bisa dialami oleh wanita yang dinamakan dengan *dysmenorhea* salah satu akibat dari kadar prostaglandin meningkat (Utami, 2021).

Wanita dengan siklus menstruasi teratur mengalami peningkatan kadar prostaglandin selama fase luteal akhir. Namun, beberapa penelitian yang mengukur konsentrasi prostaglandin pada fase luteal, melalui biopsi endometrium dan cairan menstruasi, mengungkapkan bahwa wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenore (Rania Itani, 2022)

Dysmenorhea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang meluas ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, terjadi pada saat memasuki masa menstruasi. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik pada saat menstruasi meliputi nyeri perut, kram dan sakit punggung bawah. Dismenore dibagi menjadi 3 derajat yaitu ringan, sedang dan berat (Hayati, 2020). Beberapa faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri salah satunya adalah indeks massa tubuh dan olah raga, dampak dari

nyeri ini dapat memengaruhi kehadiran di sekolah dan berpotensi menurunkan prestasi belajar. (Wardhani, 2021)

Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 98,8 persen, secara umum terjadi pada remaja akhir (rata-rata usia 17 tahun) (Kartilah, 2020). Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) tahun 2021 ditemukan sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore Primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). (SKRR Provinsi Jawa Timur tahun 2021). Meskipun prevalensinya tinggi dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, nyeri ini sering kali tidak ditangani secara memadai dan bahkan diabaikan, mengingat, banyak remaja putri lebih memilih untuk menderita secara diam-diam, tanpa mencari nasihat medis. (Rania Itani, 2022)

Salah satu faktor yang dapat menimbulkan dismenore adalah status gizi, status gizi seseorang dapat diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh. Indeks massa tubuh (IMT) menurut WHO diklasifikasikan kedalam 4 tingkat yaitu *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas. (Kurniati, 2019). Remaja juga disarankan untuk mempertahankan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan, serta berolah raga secara teratur untuk menjaga nilai IMT tetap normal dan terhindar dari resiko dismenorea (Arvelina dkk, 2021; Yusrah, dkk, 2020).

Ada hubungan erat antara gangguan keseimbangan hormon, terutama hormon seksual perempuan, seperti progesteron, estrogen, LH, dan FSH. Hal ini akan mempengaruhi fungsi kerja hormon lain, termasuk hormon reproduksi, yang mempengaruhi perangsangan yang menyebabkan gangguan menstruasi. Gangguan sistem hormon ini terkait dengan status gizi, yang dipengaruhi oleh asupan makan karena lemak memiliki kemampuan untuk menghasilkan estrogen. (Kadek Dwi Ariesthi, dkk, 2020)

Olah raga adalah aktivitas fisik yang direncanakan dengan aturan tertentu yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan system metabolisme tubuh, mengurangi stress (Adityawarman, 2017). Banyak ahli

menyatakan bahwa perbaikan nyeri haid disebabkan oleh peningkatan aliran darah karena olah raga (Aboushady, 2016). Hal serupa juga diungkapkan (Sutar dkk, 2016), metabolisme rahim selama berolahraga efektif dalam mengurangi gejala nyeri. (Dehnavi, 2018) mengemukakan, olahraga dapat menyebabkan perpindahan limbah dan prostaglandin dari rahim yang lebih cepat.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai resiko yang menyebabkan dismenore primer, diantaranya dilakukan oleh (Pera Anabela Oktavia, 2022) bahwa olah raga dengan frekuensi tiga kali seminggu dan durasi 20-50 menit dapat menurunkan intensitas kejadian dismenore. Menjaga berat badan supaya tetap normal sangat penting supaya memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal pula sehingga kejadian dismenore dapat dikurangi. (Sunarti, 2023)

Remaja putri di asrama memiliki jadwal kegiatan yang sangat padat. Kegiatan di sekolah maupun diluar sekolah menuntut siswa untuk belajar ilmu pengetahuan di kelas maupun diluar kelas serta kegiatan keasramaan diluar kelas secara penuh yang kadang kurang memperhatikan pola makan dan olah raga mereka. Oleh karena itu beresiko mengalami gangguan di indeks massa tubuh dan pola olah raganya, hal ini dapat berakibat pada salah satu resiko kejadian nyeri haid. Menurut data dari BKSM (Balai Kesehatan Santri dan Masyarakat) asrama putri kampus 2, prevalensi kejadian *desminorrea* selama 2 bulan terakhir mencapai 90 kasus dengan banyak dialami oleh santri kelas 6 sebanyak 52 kasus (BKSM GP2, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Olahraga Dengan Skala Nyeri *Dysminorhea* Pada Santriwati ” tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas olah raga dengan skala nyeri *dysminorhea* pada santriwati di asrama Gontor Putri 2 Mantingan, Ngawi.

Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Olahraga dengan skala dysmenorrhea pada santriwati?

Tujuan penelitian

Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Olahraga dengan skala dysmenorrhea pada santriwati.

Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- a. Untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) santriwati kelas 6 gontor putri kampus 2
- b. Untuk mengetahui aktivitas olahraga santriwati kelas 6 gontor putri kampus 2
- c. Untuk mengetahui skala nyeri dysmenorrhea santriwati kelas 6 gontor putri 2
- d. Untuk menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Olahraga dengan skala dysmenorrhea pada santriwati gontor putri kampus 2.

Manfaat penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan juga pengetahuan bagi peneliti dan sebagai acuan berpikir kritis untuk memberikan edukasi gizi seimbang, olahraga bagi kesehatan dan terapi untuk nyeri saat haid.

b. Bagi masyarakat

Dapat memberikan informasi bagi masyarakat, terutama remaja putri dalam merespon dysmenorrhea sesuai dengan kriteria IMTnya

c. Bagi Responden

Sebagai pengetahuan tambahan mengenai pentingnya mempertahankan IMT normal, dengan olahraga dan mengkonsumsi makanan dengan asupan nutrisi yang seimbang.

Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi referensi dan kepastakaan untuk penelitian selanjutnya dan dapat menjadi materi tambahan dalam proses belajar mengajar, terutama dalam lingkup kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja.

b. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai edukasi tambahan bagi santriwati kelas 6 di pondok gontor putri 2 yang mengalami dysmenorrhea berdasarkan kriteria IMTnya.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Sebagai pengetahuan tambahan dan bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya, baik dengan pengambilan variabel yang sama atau variabel yang berbeda.

Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

<i>No</i>	<i>Peneliti/ Tahun</i>	<i>Judul</i>	<i>Persamaan</i>	<i>Perbedaan</i>
1.	Putrianis Oktorika, Indrawati, Putri Eka Sudiarti /2020	Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kampar	Desain studi: Potong lintang, Analitik Observasional Populasi: Siswi SMA. Pengambilan data dengan <i>Teknik simple random sampling</i> Alat ukur: kuesioner Indeks Massa Tubuh- Spesifik hubungan dengan Disminorea Uji statistik: Uji Korelasi	Lokasi: Kampar Hasil: Ada hubungan yang bermakna antara index masa tubuh dengan kejadian dismenorea di SMA Negeri 2 Kampar.
2.	Nining Tunggal Sri Sunarti, , Reni Tri Lestari/ 2023	Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea	Desain studi: Potong lintang, Analitik Observasional Alat ukur: kuesioner Indeks Massa Tubuh dan Olah Raga- Spesifik hubungan dengan Disminorea Uji statistik: Uji Korelasi	Lokasi: Yogyakarta Populasi: Mahasiswa D3 Kebidanan. Pengambilan data dengan Teknik <i>simple random sampling</i> Hasil: Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian dismenore (p value = 0,001). Ada hubungan antara aktivitas olah raga dengan kejadian dismenore (p value = 0,004)

3.	Nauri Anggita Temesvari, Loli Adriani, Witri Zuama Qomarania/ 2019	Efek Olahraga terhadap Kejadian Dismenor Primer pada Siswi Kelas X SMA Negeri 78 Jakarta Barat	Populasi: Siswi SMA. Pengambilan data dengan <i>Teknik simple random sampling.</i> Alat ukur: kuesioner Olah Raga-Spesifik hubungan dengan Disminorea	Lokasi: Jakarta Desain studi : Analitik kasus control Uji Statistik: seleksi bivariat dan uji confounding Hasil: Setelah dilakukan kontrol terhadap be- berapa variabel, kebiasaan olahraga terbukti berpengaruh terhadap kejadian dismenor primer p-value 0.043
----	---	---	---	--
