

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa” yang berasal dari kata bahasa Latin “*adolescere*”. Jumlah kelompok remaja di dunia menurut organisasi kesehatan dunia WHO (2014) adalah 1,2 milyar atau 18% dari total jumlah penduduk dunia dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) remaja usia antara 15-24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administration Guidelines* Amerika Serikat (2014), rentang usia remaja adalah 11-21 tahun yang terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Perempuan sudah mulai mengalami menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma.

Menurut Andriyani (2013), menstruasi adalah meluruhnya lapisan dinding rahim seorang wanita sebagai tanda bahwa masa subur telah dimulai dengan keluarnya darah menstruasi, proses ini umumnya terjadi pada wanita memasuki usia 10-12 tahun. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2010) menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20%). Rata-rata usia *menarche* di DKI Jakarta adalah 11-12 tahun (30,3%) dan di daerah NTT sekitar 12,1%, sedangkan di Jawa Tengah rata-rata usia pertama kali menstruasi (*menarche*) adalah 13-14 tahun sebanyak 38,6%.

Laila (2011) menjelaskan bahwa saat pertama kali menstruasi biasanya wanita akan merasakan nyeri perut dibagian bawah. Nyeri yang dirasakan oleh setiap wanita mempunyai tingkat nyeri yang berbeda, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Keadaan nyeri yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan ada yang tidak sama sekali merasakan nyeri. Rasa nyeri ini biasa disebut dengan nyeri menstruasi (*dismenorea*).

Menurut penelitian Fajaryati (2015), angka kejadian nyeri menstruasi di setiap negara rata-rata lebih dari 50% pada usia perempuan produktif. Di

Amerika prosentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sekitar 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenorea*.

Laila (2011) menjelaskan bahwa *dismenorea* disebabkan karena adanya hormon yaitu hormon prostaglandin. Prostaglandin mempunyai fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi. Produksi hormon ini meningkat saat menstruasi dimulai sehingga terjadi kontraksi pada otot-otot rahim, kontraksi tersebut menyebabkan keluarnya darah. Otot-otot rahim ini berkontraksi sangat kuat sehingga menekan pembuluh darah di otot-otot rahim dan meminimalisir aliran darah yang menuju ke otot-otot rahim sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri yang berlebihan.

Menurut Marmi (2013), angka kejadian (prevalensi) *dismenorea* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya *dismenorea* tidak berbahaya, namun sering kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Nyeri bisa semakin bertambah karena disamping stres, kurang olahraga, gizi yang tidak seimbang merupakan penyebab timbulnya *dismenorea*. Penyebab lain timbulnya nyeri adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor pada rahim.

Judha, Sudarti & Fauziah (2012) menjelaskan bahwa dengan melakukan istirahat cukup, olahraga, melakukan teknik relaksasi dan penggunaan obat menyebabkan nyeri dapat berkurang. Cara lain untuk mengurangi nyeri *dismenorea* yaitu dengan kompres di perut bagian bawah, minum obat pereda nyeri yang tergolong anti peradangan non-steroid (NSAID) seperti aspirin.

Menurut penelitian Bahri, Afriwandi & Yusrawati (2015), seorang wanita yang mengalami *dismenorea* sebaiknya melakukan aktivitas olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, jogging, berlari, bersepeda, renang, atau senam aerobik selama dua atau lebih setiap minggu, dengan berolahraga secara teratur remaja memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk menderita *dismenorea* dibandingkan dengan remaja yang tidak teratur berolahraga. Olahraga secara teratur dapat menyediakan oksigen 2 kali lipat per menit sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga siklus menstruasi

menjadi teratur, selain itu olahraga dapat meningkatkan sekresi hormon yang dapat mengurangi nyeri haid, hormon tersebut dinamakan endorpin.

Andira (2013) menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan atau aktifitas fisik yang terstruktur yang melibatkan anggota tubuh dan gerakan tubuh secara berulang-ulang. Wanita bisa melakukan olahraga misalnya jogging, senam dan renang. Tubuh secara alamiah telah diberi hormon endorpin yang berperan meredakan rasa nyeri. Sampai saat ini belum ada tanda bahwa latihan olahraga dapat merugikan, jadi wanita tidak perlu menyembuhkan nyeri haid dengan obat-obatan.

Menurut penelitian Sugesti (2015), *jogging* merupakan lari-lari kecil dengan kecepatan 11 km per jam atau 5,5 menit per km. *Jogging* termasuk dalam latihan aerobik yang bermanfaat melancarkan peredaran darah dan otot. *Jogging* merupakan aktifitas olahraga yang mudah tanpa memerlukan biaya yang dilakukan berdasarkan waktu dan frekuensi, di mulai dengan bertahap kemudian jika sudah terbiasa mereka harus meningkatkan latihannya lagi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP se-Kecamatan Kebakkramat didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1.1. Data SMP se-Kecamatan Kebakkramat Tahun ajaran 2017/2018.

| No | Nama Sekolah | Jumlah Siswi | <i>Dismenorea</i> | <i>Jogging</i> |
|----|-------------------------|--------------|-------------------|----------------|
| 1. | SMP N 1 Kebakkramat | 374 | 16 | 24 |
| 2. | SMP N 2 Kebakkramat | 351 | 15 | 11 |
| 3. | SMP N 3 Kebakkramat | 228 | 13 | 8 |
| 4. | SMP PGRI 12 Kebakkramat | 71 | 14 | 5 |

Sumber : Data Primer, diolah tahun 2017

Berdasarkan tabel 1.1, terdapat 4 SMP dengan 1 SMP Swasta dan 3 SMP Negeri, dan didapatkan data di SMP se-Kecamatan Kebakkramat Tahun ajaran 2017/2018. Jumlah data siswi terbanyak yaitu di SMP N 1 Kebakkramat sebanyak 374 siswi, dengan siswi yang mengalami *dismenorea* terbanyak yaitu 16 siswi dan mempunyai kebiasaan *jogging* terbanyak yaitu 24 siswi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 maret 2017 wawancara dengan ketua Tata Usaha di SMP N 1 Kebakkramat, didapatkan data jumlah siswi 374. Hasil wawancara acak dengan 30 siswi mengatakan bahwa mereka sudah mengalami menstruasi, 16 dari 30 siswi (53%) mengatakan saat menstruasi mengalami nyeri *dismenorea* pada

hari pertama dan kedua dan 14 siswi (47%) lainnya mengatakan tidak mengalami *dismenorea* saat menstruasi, 24 dari 30 siswi (80%) mengatakan mereka biasa melakukan *jogging* selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15-20 menit/hari dan 6 siswi (20%) lainnya mengatakan tidak melakukan *jogging*. Berdasarkan fenomena tersebut disimpulkan bahwa siswi yang mempunyai kebiasaan *jogging* mereka ada yang tidak merasakan nyeri sama sekali dan adapula siswi yang melakukan *jogging* tetapi mereka masih mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenorea*).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kebiasaan *Jogging* dengan Tingkat Nyeri *Dismenorea* pada Siswi SMP N 1 Kebakkramat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu “Adakah hubungan kebiasaan *jogging* dengan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan *jogging* dengan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMPN 1 Kebakkramat.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan *jogging* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan *jogging* dengan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya olahraga termasuk *jogging* untuk mengurangi nyeri saat *dismenorea*.

2. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetahuan penulis mengenai kebiasaan *jogging* dengan tingkat nyeri *dismenorea*, sehingga dapat digunakan dalam penelitian yang lebih lanjut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis.

4. Bagi Guru Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya olahraga dan melakukan kebiasaan *jogging* sebelum pelajaran olahraga atau ekstrakurikuler dilapangan untuk mencegah terjadinya nyeri pada siswi yang mengalami *dismenorea*.

E. Keaslian Penelitian

1. Bahri, A., Afriwardi & Yusrawati (2015) dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan *Dismenorea* pada Mahasiswi Pre-Klinik Progam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012-2013”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenorea* pada mahasiswi. Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi pre-klinik progam studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas tahun ajaran 2012-2013 dengan pengambilan sampel penelitian 96 orang yang diambil menggunakan teknik *random sampling* dan analisis data yang digunakan *analisa univariat* dan *analisa bivariat* dengan menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan nilai $p\ value = 0,117$ ($p >$

0,05). Hasil penelitian didapatkan bahwa 82,3% responden mengalami *dismenorea*, paling banyak diantaranya mengalami *dismenorea* ringan (42,7%), pada penelitian ini juga didapatkan bahwa pada umumnya responden tidak melakukan olahraga (42,7%). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenorea* pada mahasiswi pre-klinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Persamaan pada penelitian ini sama-sama meneliti tentang *dismenorea* dan jenis penelitian menggunakan *analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dan perbedaan terletak pada variabel dan tempat yang digunakan. Peneliti terdahulu menggunakan variabel bebas kebiasaan olahraga dan tempat di SMP N 2 Demak, sedangkan peneliti variabel bebas kebiasaan *jogging* di SMP N 1 Kebakkramat.

2. Fajaryati, N (2015) dengan judul “Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan *Dismenorea Primer* Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan *dismenorea primer* remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. Jenis penelitian ini adalah *survay analitik* dengan metode pendekatan *retrospective*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi SMP N 2 Mirit kelas VIII yang mengalami *dismenorea primer* dengan jumlah sebanyak 120 siswi dengan pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan analisa data dengan menggunakan uji *korelasi Kendal Tau (τ)*. Hasil penelitian sebagian responden (50%) melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang, dan responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang sebanyak (55,6%), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan olahraga dengan *dismenorea primer* kepada remaja. Persamaan pada penelitian ini sama-sama meneliti tentang pengukuran skala nyeri *dismenorea* dengan menggunakan kuesioner dan perbedaan terletak pada variabel dan tempat. Peneliti terdahulu variabel bebas kebiasaan olahraga

di SMP N 2 Mirit Kebumen, sedangkan peneliti variabel bebas kebiasaan *jogging* di SMP N 1 Kebakkramat.

3. Sugesti, E (2015) dengan judul “Hubungan antara Kebiasaan *Jogging* dengan Tingkat Kebugaran Usia 15-18 tahun di SMA N 2 Sukoharjo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan *jogging* dengan tingkat kebugaran usia 15-18 tahun di SMA N 2 Sukoharjo. Jenis penelitian ini menggunakan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun di kelas XI dan XII dengan jumlah 192 dengan pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel sama dengan populasi sebanyak 192 orang dan analisa data yang digunakan dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini terdapat hubungan antara kebiasaan *jogging* dengan tingkat kebugaran remaja usia 15-18 tahun di SMA N 2 Sukoharjo, dengan nilai *p-value* adalah 0,000 atau probabilitas (signifikansi) $< 0,05$. Persamaan pada penelitian ini sama-sama meneliti tentang kebiasaan *jogging* dan perbedaan terletak pada variabel, sasaran dan tempat. Peneliti terdahulu menggunakan variabel tingkat kebugaran usia 15-18 tahun di SMA N 2 Sukoharjo, sedangkan peneliti variabel terikat tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi SMP N 1 Kebakkramat.