

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Dismenore* adalah nyeri kolik di daerah suprapubik pinggang dan paha yang terjadi sebelum atau selama menstruasi tanpa adanya kondisi panggul (Guimarães & Póvoa, 2020). Bila tidak dilakukan penanganan yang benar *dismenore* akan mengakibatkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas fisik setiap harinya (Marbun & Sari, 2022). *Dismenore* primer adalah nyeri menstruasi yang tidak ditimbulkan oleh adanya gangguan pada organ panggul (Saputri et al., 2022). Nyeri menstruasi yang berhubungan dengan *dismenore* sekunder terjadi akibat adanya gangguan pada sistem reproduksi wanita (Amin & Purnamasari, 2020). Tidak semua orang merasakan nyeri yang sama, rasa nyeri tersebut memungkinkan seseorang untuk mencari pengobatan medis dan nonmedis (I. G. D. Pratiwi & Hasanah, 2020).

Prevalensi nyeri *dismenore* di Indonesia mencapai 64,5%, dengan jumlah kasus tertinggi didapatkan pada remaja berusia 17-24 tahun (Noverianti et al., 2022). Berdasarkan data WHO (2020) ditemukan 90% atau 1.769.425 wanita mengalami nyeri haid berat (H. G. Pratiwi et al., 2024). Menurut (WHO) (2012) sekitar 1.769.425 wanita (90%) mengalami nyeri *dismenore*, 10-15% mengalami *dismenore* berat, sedangkan berdasarkan profil kesehatan provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018, prevalensi *dismenore* terbilang cukup tinggi, dengan 57,7% mengalami nyeri ringan, 38,5% merasakan nyeri sedang, dan 3,8% mengalami nyeri berat (Tasya et al., 2024). Fakta ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan di sejumlah negara, dimana prevalensi *dismenore* primer di setiap negara dikatakan lebih besar dari 50% (Fish, 2020). Menurut Riskesdas (2018) prevalensi *dismenore* mencakup 64,25% kasus,

yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer sedangkan *dismenore* sekunder mencakup 9,36%. (Hendra et al., 2024)

Faktor-faktor yang berkaitan dengan tingkat nyeri *dismenore* diantaranya adalah aktivitas fisik dan kebiasaan mengonsumsi makanan (Mesele et al., 2022). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisiologis apa pun yang melibatkan kerja otot rangka dan perlu adanya energi, mencakup kegiatan saat bekerja, bermain, berpergian, maupun saat melakukan aktivitas rekreasi (Baadiyah et al., 2021). Kurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi aliran oksigen dalam sirkulasi sistemik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan persepsi nyeri, termasuk nyeri akibat *dismenore* (Maufiroh et al., 2023). Mahasiswi cenderung menghabiskan waktu untuk belajar atau menonton hiburan digital tanpa mengimbangi dengan aktivitas fisik. Semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang, maka intensitas nyeri saat menstruasi cenderung meningkat. Sebaliknya, semakin aktif seseorang secara fisik, maka nyeri haid yang dirasakan akan lebih ringan (L. Aulia et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Tsai et al., (2024), Aktivitas fisik terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*), jenis aktivitas fisik meliputi latihan relaksasi, olahraga seperti *aerobic*, yoga, kegel, dan beberapa jenis olahraga lainnya. Selain itu, seluruh jenis aktivitas fisik menunjukkan hasil yang signifikan terutama setelah dilakukan secara teratur selama 4-8 minggu sebelum dan/atau selama menstruasi dengan frekuensi latihan yang teratur sehingga memberikan dampak positif terhadap gejala *dismenore*.

Selain aktivitas fisik, kebiasaan makan juga merupakan faktor yang berkaitan dengan tingkat nyeri *dismenore*. Kebiasaan makan merupakan perilaku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, keyakinan dan pilihan mengenai konsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang. Kebiasaan atau perilaku

makan pada remaja sebelum maupun saat menstruasi mempengaruhi kejadian dan tingkat nyeri *dismenore* (Irmawati et al., 2024). Mahasiswi yang merantau sering menghadapi kesulitan dalam menjaga pola makan sehat karena keterbatasan waktu, akses makanan sehat, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (Rahmanda & Satwika, 2023).

Ciri-ciri kebiasaan makan yang buruk diantaranya adalah kebiasaan tidak sarapan, kurang mengonsumsi air mineral, pola makan tak sehat (mengabaikan sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral), kebiasaan mengonsumsi makanan yang miskin nutrisi (Sharief, 2021). Jenis makanan ini sangat mudah merangsang ujung saraf yang menerima rangsangan yang ada pada saluran yang terhubung ke rahim, yang bertanggung jawab untuk merangsang hormon prostaglandin sehingga dapat menyebabkan nyeri saat darah melewati vagina (menstruasi) (Fadliyah & Sudiamin, 2022). Sedangkan makanan yang mengandung nutrisi seperti vitamin E, beta karoten, vitamin C, dan zinc diketahui memiliki hubungan dengan penurunan risiko *dismenore*. Selain itu, penerapan pola makan tinggi serat dan rendah lemak seperti buah dan sayuran diyakini mampu membantu mengurangi tingkat nyeri *dismenore* (Bajalan et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Kartal & Akyuz, (2018), menunjukkan bahwa diet terapi yang diberikan selama tiga bulan (tiga siklus menstruasi) berhasil menurunkan tingkat nyeri *dismenore*. Diet tersebut mencakup konsumsi karbohidrat kompleks, serat tinggi, ikan 1-2 kali per minggu, kacang-kacangan serta pembatasan asupan kafein, makanan pedas, asam, dan minuman bersoda. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang sehat dan terstruktur dapat menjadi pendekatan efektif dalam mengurangi gejala *dismenore*.

Tingkat nyeri *dismenore* penting diteliti karena dampaknya yang signifikan terhadap kualitas hidup individu yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-harinya seperti produktivitas belajar, tidur dan kesejahteraan emosional. Tak hanya itu, *dismenore* yang berulang juga dapat menyebabkan stress, kecemasan, dan depresi pada mahasiswi.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Priana Nur Chomairoh et al., (2021) dengan judul “*The Relationship Between Dysmenorrhea And Physical Activity Of Midwifery And Psychology Students Unair*”, ditemukan bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan *dismenore* pada mahasiswi Kebidanan dan Psikologi Unair. Penelitian ini dilakukan mulai dari maret-november, hanya berfokus pada aktivitas fisik terhadap *dismenore*, sampel yang digunakan hanya sedikit berjumlah 36 orang, dan tidak mengkaji kebiasaan makan yang juga berpengaruh pada tingkat nyeri *dismenore*.

Sedangkan pada penelitian Musdalifah et al., (2022) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Man Pangkep” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat skala nyeri haid, penelitian tersebut juga hanya berfokus pada aktivitas fisik pada tingkat nyeri *dismenore*, populasi yang digunakan adalah siswi kelas X, sampel yang digunakan juga sedikit yaitu 51 responden, dan tidak mengkaji kebiasaan makan. Belum adanya hasil yang konsisten mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat nyeri *dismenore*, sehingga mendorong perlunya penelitian ulang.

Penelitian yang akan dilakukan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dibandingkan penelitian sebelumnya, menambahkan kebiasaan makan sebagai variabel independent untuk mengetahui sejauh mana aktivitas fisik dan kebiasaan

makan memengaruhi tingkat nyeri *dismenore*, dan dilakukan pada mahasiswi Ilmu Keperawatan yang memiliki latar belakang pendidikan kesehatan.

Tidak semua penelitian sepakat dengan hubungan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri *dismenore*. Pada penelitian Huda et al., (2025) dengan judul “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Asupan Protein dengan *Dismenore* Pada Siswi 4 Samarinda” ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan nyeri *dismenore*, populasi yang digunakan adalah siswi 4 Samarinda kelas XIII, sampel yang digunakan penelitian tersebut hanya sedikit yaitu 64 siswi. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan Sundari et al., (2020) dengan judul “*Dietary Habit is associated With Dismenorrhea Among Adolescent*” ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan *dismenore* pada remaja putri. Penelitian tersebut hanya berfokus pada kebiasaan makan sebagai faktor yang memengaruhi nyeri *dismenore*, sampel yang digunakan yaitu 242 responden, tidak mengkaji aktivitas fisik pada tingkat nyeri *dismenore*.

Penelitian yang sama juga dilakukan Evani & Sugiatmi, (2024) dengan judul “*The relationship between junk food consumption and other factors with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls*” ditemukan terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian *dismenore* pada remaja putri Negeri 11 Tangerang. Penelitian tersebut dilakukan selama mei-juni, dan juga hanya berfokus pada kebiasaan mengonsumsi makanan buruk seperti *junk food*, responden yang digunakan remaja putri SMA, sampel yang digunakan sedikit yaitu 63 orang, tidak mengkaji makanan lain dan aktivitas fisik pada *dismenore*.

Penelitian yang akan dilakukan memberikan cakupan lebih terkait kebiasaan makan tidak hanya pada konsumsi *junk food*, tetapi juga pada beberapa pilihan makanan sehat dan tidak secara komprehensif, menambahkan aktivitas

fisik sebagai variabel independent sehingga mencakup dua faktor gaya hidup utama, sampel yang digunakan lebih besar dari penelitian sebelumnya, dan dilakukan pada mahasiswi Ilmu Keperawatan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik meneliti topik ini karena nyeri *dismenore* merupakan masalah kesehatan umum yang sering dialami mahasiswi terutama yang merantau dan memiliki tantangan dalam gaya hidup sehat. Sebagai mahasiswi keperawatan, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi untuk memberikan pendidikan dan intervensi yang tepat bagi pasien di masa depan serta memberikan data yang relevan tentang pentingnya pola hidup sehat. Belum juga ada temuan yang konsisten mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan nyeri *dismenore*, sehingga mendorong perlunya penelitian ulang.

Sebagian besar penelitian-penelitian terdahulu hanya berfokus pada remaja putri seperti SMP, SMA atau masyarakat umum dan hanya pada pengaruh aktivitas fisik atau kebiasaan makan saja terhadap kejadian atau tingkat nyeri *dismenore* tanpa menilai bagaimana keduanya mempengaruhi tingkat nyeri *dismenore*. Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk melengkapi kesenjangan tersebut dengan menghasilkan kebaruan melalui penggabungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan untuk melihat tingkat nyeri *dismenore* secara bersamaan, sampel yang digunakan lebih besar dari penelitian sebelumnya, dan dilakukan pada mahasiswi Ilmu Keperawatan yang memiliki latar belakang pendidikan kesehatan yang memungkinkan mereka paham gaya hidup sehat. Dengan demikian penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dan praktis bagi pengembangan kesehatan reproduksi di lingkungan kampus.

Perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan kenyamanan pasien dengan membantu mengurangi intensitas nyeri haid. Selain berperan dalam memberi layanan kesehatan, perawat juga sebagai pendidik (*educator*) dalam manajemen nyeri *dismenore*. Sebagai *educator* atau konselor, perawat bertugas memperkuat kemampuan klien untuk menjaga kesehatannya, serta meningkatkan pengetahuan klien mengenai *dismenore* dan berbagai upaya penanganannya. Sehingga, klien dapat secara mandiri memahami dan menerapkan cara mengatasi nyeri *dismenore* (Khoirunnisa et al., 2023). Ada dua tindakan yang dapat mengurangi tingkat nyeri *dismenore*, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis (Yulandasari et al., 2022).

Terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meredakan tingkat nyeri *dismenore* antara lain musik, senam irama, teknik tarik nafas dalam, penggunaan obat tradisional, dan kompres suhu hangat. Kompres hangat dapat meningkatkan rasa nyaman, meredakan nyeri, meminimalkan kejang otot, serta memberi sensasi hangat di area tubuh, khususnya di bagian perut (A. Ridha Al Shifa et al., 2021). Metode farmakologi merupakan pengobatan yang digunakan pada nyeri haid/*dismenore* untuk menghilangkan nyeri dengan penggunaan analgesik seperti parasetamol, asam mefenamat, aspirin, ibuprofen, dll (Luthfiannisa, 2024).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM?

### 1.3 Tujuan Penulisan

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Ilmu Keperawatan di UMM.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menganalisis tingkat aktivitas fisik pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM

1.3.2.2 Menganalisis pola kebiasaan makan pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM

1.3.2.3 Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM

1.3.2.4 Mengidentifikasi hubungan aktifitas fisik dengan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM

1.3.2.5 Mengindetifikasi hubungan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswi Ilmu Keperawatan UMM

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Bagi peneliti

Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dengan memperluas kajian mengenai tingkat nyeri *dismenore*, khususnya dalam hubungannya dengan aktivitas fisik dan kebiasaan makan sebagai faktor yang berpotensi menjadi penyebab. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar penting bagi pengembangan studi lanjutan di bidang kesehatan reproduksi .

#### 1.4.2 Bagi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan tenaga kesehatan, khususnya perawat, mengenai faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab tingkat nyeri *dismenore*, seperti aktivitas fisik dan kebiasaan makan. Informasi ini penting untuk meningkatkan pemahaman terhadap penyebab *dismenore*, sehingga perawat dapat memberikan edukasi yang tepat tentang pentingnya pencegahan dan penanganan dini dalam mengurangi risiko atau keparahan nyeri *dismenore*.

#### 1.4.3 Bagi masyarakat

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan nyeri *dismenore* terhadap kesehatan mahasiswi, serta mendorong individu untuk lebih sadar akan pentingnya pola hidup seimbang. Selain itu, hasil temuan ini dapat mendorong orang tua dan keluarga dalam memberikan dukungan yang diperlukan, serta memberikan dasar bagi lembaga pendidikan dan kesehatan untuk merancang program dukungan yang lebih baik.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Judul, dan Tahun penelitian	Instrumen dan Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	(Priana Nur Chomairoh et al., 2021) <i>“The Relationship Between Dysmenorrhea And Physical Activity Of Midwifery And Psychology Students Unair”</i>	Kuesioner Kuantitatif	Dari penelitian ini didapatkan hasil tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan <i>dismenore</i> pada mahasiswi dengan <i>p-value</i> 0,248	Kedua penelitian ini memiliki persamaan yaitu mengkaji aktivitas fisik pada <i>dismenore</i> dan menggunakan analisis data univariat dan bivariat	Penelitian dalam jurnal ini melibatkan mahasiswi kebidanan, hanya berfokus pada aktivitas fisik terhadap <i>dismenore</i> sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan membahas aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri <i>dismenore</i> pada mahasiswi keperawatan.
2	(Wildayani et al., 2023) <i>“The Relationship Between Physical Activity Level and Dysmenorrhoea in Young Women”</i>	Kuesioner Kuantitatif	Dari penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan <i>dismenore</i> pada remaja putri dengan <i>p-value</i> 0,044	Kedua penelitian ini memiliki persamaan yaitu menjadikan aktivitas fisik sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi <i>dismenore</i> .	Penelitian dalam jurnal ini meneliti hubungan aktifitas fisik dengan kejadian <i>dismenore</i> dan dilakukan di SMP sedangkan penelitian yang akan dilakukan meneliti aktivitas fisik dan kebiasaan makan dengan tingkat nyeri <i>dismenore</i> dan dilakukan pada mahasiswi Ilmu Keperawatan

3	(Tambunan & Hidayat, 2023) “Keterkaitan dismenorea dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji”	Kuesioner Kuantitatif	Dari penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara <i>dismenore</i> dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan <i>p-value</i> 0,047	Kedua penelitian ini memiliki persamaan yaitu menjadikan faktor gaya hidup mengkonsumsi makanan (cepat saji) sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi <i>dismenore</i> dalam kebiasaan makan	Penelitian dalam jurnal ini meneliti kebiasaan makan dalam bentuk makanan saji sementara penelitian yang akan dilakukan tidak hanya berfokus pada makanan cepat saji saja tetapi kebiasaan makan secara umum dan aktivitas fisik serta menghubungkannya dengan tingkat nyeri <i>dismenore</i> .
4	(Evani & Sugiatmi, 2024) “ <i>The relationship between junk food consumption and other factors with the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls</i> ”	Kuesioner Kuantitatif	Dari penelitian ini didapatkan hasil ada hubungan antara konsumsi <i>junk food</i> dengan kejadian <i>dismenore</i> pada remaja putri dengan <i>p-value</i> 0,022	Kedua penelitian ini memiliki persamaan dalam melihat pengaruh mengkonsumsi makanan <i>junk food</i> sebagai variabel yang mempengaruhi <i>dismenore</i> dalam kebiasaan makan	Penelitian dalam jurnal ini menekankan pada makanan <i>junk food</i> dengan populasi remaja putri SMA terhadap <i>dismenore</i> sedangkan penelitian yang akan dilakukan melibatkan aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak hanya makanan <i>junk food</i> tetapi juga makanan sehat lainnya dengan tingkat nyeri <i>dismenore</i> .
5	(Puspitasari et al., 2021) “Hubungan Aktivitas fisik dan pola makan dengan <i>dismenore</i> ”	Kuesioner Kuantitatif	Dari penelitian ini didapatkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan <i>dismenore</i>	Kedua penelitian ini memiliki persamaan dalam melihat hubungan gaya hidup terhadap <i>dismenore</i>	Penelitian dalam jurnal ini membahas lebih umum pada pola makan remaja putri usia 10-24 tahun sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih spesifik pada kebiasaan

---

makanan yang dikonsumsi dengan tingkat nyeri *dismenore* pada mahasiswa Ilmu Keperawatan

