

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri dismenore merupakan masalah utama bagi perempuan, baik remaja *menarche* maupun dewasa akhir yang mengalami menstruasi. Secara umum, dismenore disebabkan oleh kontraksi otot pada dinding rahim yang mengakibatkan gangguan aktivitas keseharian, galau, stres, *retrograd* menstruasi (kemunduran siklus menstruasi), infertilitas, kehamilan ektopik, kista, hingga infeksi (Sugiyanto & Luli, 2020). Efek yang timbul akibat nyeri dismenore yang tidak ditangani dikaitkan dengan penurunan produktivitas kerja, ketidakhadiran, penurunan konsentrasi belajar hingga berpotensi pada sosial dan ekonomi (Hu et al., 2020). Nyeri dismenore akan meningkat dengan diikuti faktor risiko yang mendasarinya, seperti riwayat ibu dengan dismenore dan pola hidup yang tidak sehat (Aprilia et al., 2022).

Menurut Fitri & Ariesthi (2020) sebanyak 87,5% mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi merasa terganggu aktivitas belajarnya akibat nyeri dismenore. Prevalensi dismenore pada remaja putri yang jarang olahraga dengan proporsi paling tinggi sebanyak 74,42% (Mutia et al., 2019). Data dari WHO (2023) didapatkan bahwa aktivitas fisik yang kurang memadai pada orang dewasa diatas 18 tahun pada 2016 sebesar 22,57% di Indonesia. Berdasarkan data dari Riskesdas (2018) terjadi peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) yang berhubungan dengan pola hidup, salah satunya aktivitas fisik yang kurang pada usia >10 tahun sebesar 33,5% pada tahun 2018 di Indonesia. Studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang pada 10 mahasiswi di setiap angkatan 2020-2022 jurusan Ilmu

Keperawatan didapatkan bahwa mahasiswi yang mengalami nyeri dismenore sebanyak 26 responden (86,67%) dan kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 28 responden (93,33%).

Keluhan yang sering muncul pada 26 mahasiswi dengan nyeri dismenore seperti kram perut yang tidak nyaman selama sebelum atau selama menstruasi, mual, muntah, pusing, diare, hingga pingsan yang sehingga mengakibatkan ketidakhadiran dalam mengikuti kelas. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab terganggunya aktivitas fisik dan belajar mahasiswi (Pangestu & Fatmarizka, 2023). Keterbatasan gerak saat menstruasi akan dialami oleh perempuan dengan nyeri dismenore sehingga perempuan dengan nyeri dismenore akan rentan mengalami penurunan aktivitas fisik. Menurut WHO (2022) aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan kematian Penyakit Tidak Menular (PTM) dan memiliki peningkatan risiko kematian lebih besar dibandingkan dengan orang yang melakukan aktivitas fisik sedang atau tinggi.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan menggerakkan anggota tubuh yang dimana seseorang membutuhkan energi untuk melakukannya. Aktivitas fisik sangat penting baik bagi anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Penelitian yang dilakukan Alrimali (2023) didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada perempuan dewasa, yaitu efikasi diri ($p=0.001$), kurangnya sumber daya dan kemauan ($p=0.004$), serta faktor cuaca untuk melakukan aktivitas fisik ($p=0.021$). Hal ini dapat diartikan bahwa efikasi diri, kemauan dan kondisi cuaca sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Dimana efikasi diri dan kemauan yang tinggi serta

kondisi cuaca yang mendukung akan meningkatkan aktivitas fisik pada perempuan dewasa.

Dewasa muda tergolong dalam kategori usia produktif. Di usia produktif ini seorang perempuan dewasa yang kurang melakukan aktivitas fisik akan berdampak lebih besar bagi tubuh karena setiap bulannya perempuan akan mengalami menstruasi (Hu et al., 2020). Berbagai PTM dapat timbul akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik, seperti peningkatan adipositas pada anak-anak dan remaja, kualitas tidur terganggu, kematian akibat kardiovaskular dan kanker, serta peningkatan kejadian diabetes melitus tipe-2 (WHO, 2022). Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh akan meregenerasi otot dan sel yang sudah tidak dibutuhkan oleh tubuh (Aspar et al., 2022). Semakin rutin melakukan aktivitas fisik maka aliran darah dalam tubuh akan semakin lancar, terutama aliran darah saat menstruasi sehingga dapat menurunkan rasa nyeri dismenore.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian nyeri dismenore pada mahasiswi Keperawatan UMM.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai Apakah ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan UMM?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan UMM.

2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswi.
- 2) Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore pada mahasiswi.
- 3) Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada mahasiswi.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti dapat dijadikan pengalaman dan wawasan terkait hubungan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada mahasiswi.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi baru dan tambahan kepustakaan bagi institusi terutama pada Keperawatan Maternitas.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait pentingnya aktivitas fisik sebelum atau saat menstruasi dalam usaha mengurangi kejadian nyeri dismenore terutama pada mahasiswi.

1.5 Keaslian Penelitian

Penulis akan memaparkan perbedaan dan persamaan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sebagai berikut:

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al. (2022) terkait Hubungan Aktivitas Fisik Saat Pandemi Covid-19 dengan Tingkat Nyeri Dismenore Primer. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik pada masa pandemi covid-19 dengan derajat nyeri dismenore yang dialami mahasiswi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan pengumpulan data menggunakan IPAQ-SF dan NRS kepada 194 responden. Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada saat pandemi covid-19 ($p=0.000$), artinya masa pandemi covid-19 membawa dampak pada mahasiswi dengan melakukan lebih banyak aktivitas fisik di rumah selama 10 menit perhari dalam satu minggu.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Fasya et al. (2022) terkait Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram. Penelitian menggunakan metode *cross-sectional* kepada 133 responden dengan membagikan kuesioner DASS 42, kuesioner GPAQ dan kuesioner dismenorea. Didapatkan hasil tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0.892$) dan tingkat stres ($p=0.295$) dengan kejadian dismenorea, artinya sebagian besar responden tergolong

aktivitas fisik ringan dan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenorea primer.

3. Pada penelitian yang dilakukan oleh Heidarimoghadam et al. (2019) terkait *The Effect of Exercise Plan Based on FITT Protocol on Primary Dysmenorrhea in Medical Students: A Clinical Trial Study*. Penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki efek olahraga dengan protocol khusus pada tingkat keparahan dan durasi dismenore primer pada mahasiswi di asrama *Hamadan University of Medical Sciences*, Iran Barat tahun 2017. Penelitian menggunakan uji coba kontrol secara acak pada 86 mahasiswi yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Latihan berdasarkan protocol FITT (intensitas, waktu dan jenis latihan) selama 8 minggu dan tingkat keparahan nyeri diukur dengan skala nyeri McGill. Didapatkan hasil bahwa kelompok intervensi memiliki penurunan tingkat keparahan nyeri dismenore dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.001$), artinya latihan aerobik selama 20-47 menit persesi dalam 8 minggu secara signifikan mengurangi keparahan dan durasi rasa sakit atau nyeri dismenore pada mahasiswi.