

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah peluruhan yang teratur dan siklik dari lapisan rahim, sebagai respon terhadap interaksi hormon yang dihasilkan oleh hipotalamus, hipofisis dan ovarium.¹ Menstruasi yang dialami oleh wanita rata-rata berlangsung selama tiga sampai tujuh hari namun ada juga yang hanya dibawah tiga hari atau lebih dari tujuh hari.² Pada saat menstruasi kebanyakan wanita mengeluhkan nyeri yang bersifat seperti kram yang berlokasi di perut bagian bawah. Nyeri tersebut biasanya disebut dengan dismenore.^{3,4} Menurut *World Health Organization* (WHO) sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore. Prevalensi dismenore di dunia sendiri bervariasi antara 41,7% dan 89,1%⁵, untuk angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%).⁶

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri yang terjadi saat menstruasi tanpa disertai patologi panggul. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan patologi panggul yang mendasari seperti endometriosis, *pelvic inflammatory disease*.⁷ Angka kejadian dismenore primer di Indonesia sebesar 59.671 jiwa (54,89%).⁸

Faktor resiko dismenore primer yaitu usia, usia menarche, lama menstruasi, latihan fisik, gaya hidup dan indeks massa tubuh.⁷ Lama menstruasi menjadi salah satu faktor resiko dismenore primer karena peningkatan prostaglandin $PGF2\alpha$ menyebabkan dismenore primer yang merupakan proses siklooksigenase sehingga mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium serta mengakibatkan iskemia dan nyeri spesifik pada perut bagian bawah. Kontraksi yang lama pada dinding rahim menyebabkan peningkatan hormon prostaglandin serta pelebaran dinding rahim pada saat menstruasi yang menyebabkan nyeri.⁹ Berdasarkan penelitian Raemon, *et al.* (2020) pada mahasiwi Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Krida Wacana Tingkat I, II dan III didapatkan hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,010$, hasil ini menyatakan terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi.¹³

Latihan fisik juga termasuk dalam faktor resiko dismenore primer, karena latihan fisik berkaitan dengan sirkulasi oksigen. Latihan fisik ini menjadi faktor resiko karena oksigen yang tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah di myometrium yang sedang mengalami vasokonstriksi sehingga menimbulkan rasa nyeri atau dismenore primer.¹⁰ Berdasarkan penelitian Agung, *et al.* (2017) pada Mahasiswi 18-24 Tahun Fakultas Kedokteran Universitas Udayana didapatkan signifikansi $p < 0,05$, hasil ini menyatakan terdapat hubungan antara olahraga aerobik sesuai anjuran dengan dismenore primer.

Dismenore primer menimbulkan dampak yang negatif bagi wanita yaitu mengakibatkan tingginya tingkat absensi di sekolah dan pekerjaan, serta menurunkan produktivitas sehari-hari. Sebuah penelitian yang dilakukan di Portugal, 8,1% wanita melaporkan tidak masuk sekolah atau pekerjaan karena nyeri menstruasi, berdampak pada aktivitas sehari-hari pada 65,7 % kasus. Hanya 27,9% yang mencari bantuan medis. Dampak pada mahasiswi atau pelajar yaitu mempengaruhi kinerja akademik dalam hal konsentrasi, olahraga, sosialisasi dan prestasi di sekolah. Ada pun dampak yang lain seperti gangguan tidur, kelelahan di siang hari dan kantuk. Menurut *Women and Sleep Poll* dari *National Sleep Foundation*, wanita melaporkan gangguan tidur selama hari pertama menstruasi, dan 28% melaporkan bahwa tidur terganggu oleh nyeri menstruasi yang dialami.^{11,12}

Dampak dismenore primer yang dialami wanita mengganggu aktivitas dan menurunkan produktivitas sehari-hari. Hal ini merupakan sebuah urgensi bagi peneliti sehingga peneliti tertarik untuk melihat hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran lama menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.
- b. Untuk mengetahui gambaran latihan fisik pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.
- c. Untuk mengetahui gambaran kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara lama menstruasi dan latihan fisik dengan kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat peneliti

Meningkatkan pengembangan, pengetahuan peneliti mengenai hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer.

1.4.2. Manfaat peneliti lain

Menjadi salah satu sarana informasi untuk mengetahui hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer dan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian mengenai hubungan lama menstruasi dan latihan fisik dengan dismenore primer terutama penelitian yang dilakukan di Semarang.

1.4.3. Manfaat bagi instansi tempat melakukan penelitian

Mahasiswi dapat meningkatkan antisipasi terhadap dismenore primer saat menstruasi sehingga tidak menimbulkan dampak yang mengganggu aktivitas dan menurunkan produktifitas sehari-hari.



1.5 Orisinal Penelitian

Tabel 1.1 Orisinalitas Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun Penelitian	Nama Jurnal	Judul	Variabel Penelitian	Hasil
1	Raemon Alexandro Mau, Kurniawan, Maria Dewajanti. 2020. ¹³	Jurnal Kedokteran Meditek. ¹³	Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. ¹³	Variabel: siklus menstruasi, lama menstruasi dan nyeri menstruasi. ¹³	Sebagian besar sampel memiliki siklus menstruasi dan lama menstruasi yang normal sebesar 79,2% dan 83,3%. Berdasarkan hasil uji statistik dengan <i>Chi Square</i> , terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi, sedangkan antara lama siklus menstruasi dan kejadian nyeri menstruasi tidak berhubungan. ¹³
2	Nuriye Büyükkayaci Duman, Yıldırım, Vural. 2022. ¹⁴	<i>International Journal of Health Sciences</i> . ¹⁴	<i>Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of</i>	Variabel: riwayat menarche, riwayat menoragia, keluarga	Prevalensi dismenore primer ditemukan tinggi pada siswa (83,3%). Ketika distribusi siswa diperiksa dengan menurut faktor risiko yang

complementary and alternative treatment methods : *Sample from Corum, Turkey.*¹⁴ dismenore primer, merokok, konsumsi tinggi kafein, masalah emosional, latihan fisik yang tidak teratur, dismenore primer.¹⁴ mempengaruhi dismenore, hubungan antara riwayat menstruasi dini, riwayat lama menstruasi yang lebih dari normal, riwayat keluarga dengan dismenore, dan terjadinya dismenore ditemukan signifikan secara statistik ($P < 0,05$). Selain itu, hubungan antara merokok, konsumsi minuman berkafein secara teratur, latihan fisik secara teratur, dan masalah emosional dengan prevalensi dismenore ditemukan signifikan secara statistik ($P < 0,05$).¹⁴

- 3 Sharefah Al-Matouq, Hessah Al-Mutairi, Ohood Al-Mutairi, Fatima Abdulaziz, Dana Al-Basri, Mona Al-Enzi and Abdullah Al-Taiar. 2019.¹⁵ *BMC Pediatrics*¹⁵ *Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait.*¹⁵ Variabel: usia menarche, siklus lama menstruasi, konsumsi kopi dan dismenore.¹⁵ Dalam satu tahun prevelensi dismenore ditemukan 85,6%. Dari peserta dengan dismenore, 26% mengunjungi klinik umum atau swasta untuk nyeri mereka dan 4,1% dirawat di rumah sakit karena nyeri menstruasi mereka. Selanjutnya,

4

Abebaw Abeje
Muluneh, Tewodros
seyuom Nigussie,
Kahsay Zenebe
Gebreslasie, Kiber
Temesgen Anteneh,
Zemenu Yohannes
Kassa. 2018.¹⁶

*BMC
Health*¹⁶

*Women's Prevalence and associated factors of dysmenorrhea among secondary and preparatory school students in Debremarkos town, North-West Ethiopia.*¹⁶

Variabel : usia, riwayat keluarga dengan dismenore, latihan fisik, asupan gula yang berlebih, usia menarche dini dan terlambat, hubungan seksual, periode

58,2% siswa dengan dismenore melewati setidaknya satu hari sekolah dan 13,9% melewati setidaknya satu ujian. Usia menarche (p-value = 0,005), siklus menstruasi dan lama menstruasi (p-value = 0,025, nilai p = 0,009; masing-masing), dan minum kopi (p-value = 0,004) secara signifikan terkait dengan dismenore dalam analisis multivariabel.¹⁵

Prevalensi dismenore adalah 69,3%. Usia, riwayat keluarga dengan dismenore, latihan fisik, asupan gula, menarche dini, menarche lanjut, menstruasi berat dan hubungan seksual memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan terjadinya dismenore.¹⁶

- menstruasi yang berat,
dismenore.¹⁶
- 5 Agung Ary E-Jurnal Medika.¹⁷ Hubungan Kebiasaan Variabel : kebiasaan Hasil penelitian menunjukkan
Sutawinata, Dewa Ayu Olahraga Aerobik olahraga aerobik dan terdapat hubungan yang signifikan
Inten Dwi Primayanti. Terhadap Dismenore dismenore primer.¹⁷ antara olahraga aerobik sesuai anjuran
2017.¹⁷ Primer pada dengan dismenore primer dengan
Mahasiswi 18-24 nilai $p < 0,05$.¹⁷
Tahun Fakultas
Kedokteran
Universitas
Udayana.¹⁷

Berdasarkan penelitian diatas yang membedakan dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan berbeda yaitu lama menstruasi dan latihan fisik dan karakteristik subyek yang akan digunakan berbeda yaitu Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Soegijapranata.