

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan lima belas studi utama yang diterbitkan antara tahun 2002 dan 2011 yang memenuhi kriteria inklusi, dismenorea adalah salah satu masalah yang paling umum di kalangan wanita. Prevalensi dismenorea bervariasi antara 16% - 91% pada wanita usia reproduksi, dengan sakit parah di 2% - 29% dari wanita yang diteliti. Sebuah prevalensi yang lebih besar umumnya didapati pada wanita muda, dengan perkiraan mulai dari 67% sampai 90% bagi mereka yang berusia 17-24 tahun. Nyeri yang berat hingga cukup untuk membatasi kegiatan sehari-hari, mempengaruhi sekitar 7% -15% dari wanita, meskipun studi remaja dan dewasa muda berusia 26 tahun atau kurang melaporkan bahwa 41% dari peserta memiliki keterbatasan dalam kegiatan sehari-hari karena dismenorea.¹ Angka kejadian dismenorea tahun 2014 di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami dismenorea, dengan dismenorea primer dialami oleh 54,89% sisanya adalah penderita dengan tipe dismenorea sekunder.²

Dismenorea merupakan nyeri haid yang berat, menyakitkan, sensasi kram di perut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan mudah tersinggung, semua gejala tersebut terjadi sebelum atau selama menstruasi.^{1,6} Ada 2 jenis dismenorea: dismenorea primer mengacu pada rasa sakit tanpa penyakit

panggul patologis yang jelas dan hampir selalu terjadi pada wanita 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka menjadi tetap.¹ Dismenorea sekunder disebabkan oleh kondisi panggul yang mendasari atau patologis dan lebih sering terjadi pada wanita dengan usia lebih dari 20 tahun. Dismenorea menjadi suatu kondisi yang melemahkan bagi banyak perempuan, memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan, produktivitas kerja, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Akibatnya, dismenorea bertanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas.¹ Secara umum, peningkatan keparahan dismenorea berhubungan dengan usia, merokok, indeks massa tubuh yang lebih tinggi, menarche pada usia dini, nullipara, lama menstruasi dan beratnya menstruasi, serta riwayat keluarga dismenorea.¹

Sampai saat ini metode pengobatan yang khusus untuk dismenorea masih kurang dan berbagai tanggapan individu untuk metode pengobatan dismenorea berbeda-beda seperti obat-obatan, akupunktur, stimulasi listrik kulit, bedah, dan resep dari berbagai vitamin dan mineral. Metode lain yang disarankan adalah aktivitas fisik, yang termasuk sebagai metode nonmedis. Aktivitas fisik dapat membantu aliran balik vena melalui kontraksi otot yang mengarah ke peningkatan produksi prostaglandin dan zat lain dan akhirnya mencegah penumpukan zat tersebut di panggul.⁵ Menurut penelitian pada 20-30 tahun terakhir, olahraga teratur dan aktivitas fisik telah diperkenalkan sebagai metode yang efektif untuk pencegahan dan pengobatan dismenorea. Berolahraga mempengaruhi kadar hormon steroid dalam sirkulasi darah

perempuan di usia reproduksi. Selain itu, peningkatan hormon endorfin menyebabkan peningkatan ambang nyeri. Karena stres dapat meningkatkan aktivitas sistem simpatis yang menyebabkan peningkatan kontraksi otot rahim, sehingga meningkatkan gejala sindrom pra-menstruasi (PMS). Berolahraga dapat mengurangi aktivitas sistem simpatis, sehingga terjadi penurunan gejala dismenorea.^{4,8}

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan adakah hubungan antara olahraga dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

1.2 Permasalahan Penelitian

Membuktikan adakah hubungan antara olahraga dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adakah hubungan antara olahraga dengan dismenorea pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan antara jenis, frekuensi, dan durasi olahraga terhadap derajat nyeri dismenorea.
2. Mengetahui hubungan antara jenis, frekuensi, dan durasi olahraga terhadap tingkat kejadian dismenorea.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat untuk Pengetahuan

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumbangan teori dalam mengungkapkan manfaat olahraga terhadap tingkat kejadian dismenorea.

Hasil penelitian dapat menunjukkan hubungan antara olahraga terhadap tingkat kejadian dan tingkat nyeri dismenorea pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016.

1.4.2. Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian dapat digunakan oleh masyarakat sebagai pertimbangan dalam upaya mengurangi nyeri saat menstruasi atau dismenorea.

1.4.3. Manfaat untuk Penelitian

Hasil penelitian dapat menjadi bahan dasar penelitian lebih lanjut.

1.5. Orisinalitas Penelitian

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian

| Peneliti, Judul Penelitian, dan Tahun | Metodologi | Hasil |
|--|---|--|
| Ninik Fajaryati. 2012. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenorea Primer Remaja Putri di SMP N 2 Mirit Kebumen ²⁶ | penelitian ini menggunakan metode <i>survey analitik</i> dengan metode pendekatan <i>retrospective</i> . Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan uji <i>Korelasi Kendal Tau</i> (τ). Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 2 Mirit Kebumen ²⁶ | Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan olahraga dengan <i>dismenorea</i> dengan <i>Korelasi primer</i> dengan uji statistik <i>Kendall Tau</i> didapatkan bahwa $p=0,275 < \alpha 0,05$ ²⁶ |
| Aulia Noorvita Ramadani. Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi di SMP N 2 Demak Tahun 2014 ²⁷ | Penelitian ini merupakan jenis penelitian <i>deskriptif korelatif</i> dengan metode pendekatan <i>cross sectional</i> . Data hasil pengukuran dianalisis menggunakan uji statistik korelasi dengan menggunakan Uji <i>Chi-Square</i> . Penelitian ini dilakukan pada siswi SMP Negeri 2 Demak tahun 2014. ²⁷ | Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa Ada hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian Dismenorea pada siswi di SMP Negeri 2 Demak 2014 dengan nilai $p\text{-value} = 0,00001 < \alpha (0,05)$, dengan nilai <i>Contingency Coefficient</i> 0,453 dan <i>Odds Ratio</i> 2,010 ²⁷ |

| Peneliti, Judul Penelitian, dan Tahun | Metodologi | Hasil |
|--|--|--|
| Nanci Monica Sormin. Efektivitas Senam Dismenorea Mengurangi Dismenorea Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak ²⁸ | Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental dengan Non Equivalent Control Group Design diambil secara Purposive Sampling. Data pengukuran dianalisis menggunakan uji T berpasangan. Penelitian ini dilakukan pada emaja putri di SMP Negeri 2 Siantan, Kabupaten Pontianak ²⁸ | Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa senam dismenorea terbukti efektif dalam mengurangi dismenorea dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismneore. menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). ²⁸ |

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan penelitian deskriptif analitik dengan metode *cross-sectional*, parameter yang diteliti adalah kejadian dismenorea, dan intensitas olahraga pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2016. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena dalam penelitian sampel yang digunakan adalah mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dan sampel yang digunakan adalah wanita usia produktif hal yang serupa masih jarang dilakukan di Indonesia.