

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Ada sekitar 350 juta remaja yang terdiri sekitar 22% dari populasi di negara-negara Asia Tenggara atau ASEAN. Badan pusat statistic Indonesia (BPS) mencatat jumlah remaja hingga akhir 2019 yaitu sebanyak 45,3 juta jiwa dari total jumlah penduduk Indonesia 268 juta orang. Masa remaja sering juga disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah masa dimana seseorang anak telah mengalami perubahan fisik, psikis, emosional dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas pada remaja putri organ reproduksi mulai menunjukkan perubahan yang drastis, karena sudah terjadi pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormonal estrogen, yaitu hormon terpenting pada wanita. Pengeluaran hormon ini yaitu pertumbuhan tanda seks sekunder seperti pengeluaran darah yang disebut Menstruasi¹.

Menstruasi merupakan tanda siklus masa subur telah dimulai. Pada masa ini tingkat kesuburan seorang wanita mencapai puncaknya dan secara seksual sudah siap untuk memiliki keturunan. Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi². Rata-rata usia tercepat anak perempuan mengalami menstruasi pertama atau *menarche* adalah <12 atau 12 tahun dan paling lambat usia 16,2 tahun³. Usia *menarche* yang terlalu muda (<12 tahun) dapat mengalami gangguan menstruasi yang disebabkan karena ketidaksiapan organ-organ reproduksi dan ukuran *canalis servix* yang sempit sehingga menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi⁴. Rasa nyeri yang dialami remaja putri setelah mendapatkan menstruasi pertama atau *menarche* disebut *Dismenorea*.

Dismenorea adalah nyeri haid penuh yang ditandai dengan nyeri panggul kram disertai gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah dan diare yang dirasakan sebelum atau pada saat menstruasi. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 Angka kejadian *dismenorea* pada remaja putri di dunia cukup tinggi yaitu antara 16-81%. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Berdasarkan survei yang dilakukan di Kota Benin di Sekolah Parakou, Prevalensi kejadian *dismenorea* primer adalah 78,35% dengan 95% CI [74,07% - 82,11%]. terdapat 33,3% mengalami

dismenorea primer ringan, 37,8% *dismenorea* sedang dan 28,8% mengalami *dismenorea* berat⁵. Di Mesir terdapat 78,8% remaja putri menderita *dismenore* primer, 53,8% mengalami *dismenorea* sedang dan 25,0% mengalami *dismenorea* Berat⁶.

Derajat kesakitan yang dirasakan akibat *Dismenorea* berbeda-beda dari ringan sampai berat. Keadaan yang berat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk libur atau istirahat total beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi⁷.

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan alat-alat genital yang nyata⁸. *Dismenorea* primer sering terjadi pada remaja putri yang usia 10-14 tahun (Remaja awal). Diketahui bahwa prevalensi kejadian *dismenorea* primer dari seluruh dunia berkisar antara 34% atau 45-95% pada wanita yang sedang menstruasi dan angka tertinggi pada remaja⁹. Diketahui Prevalensi *dismenorea* primer pada remaja putri di Indonesia juga cukup tinggi yaitu berkisar antara 60-75%¹⁰. *Dismenorea* primer mengacu pada nyeri tanpa penyakit panggul patologis yang jelas atau nyeri haid dengan anatomi panggul normal, biasanya dimulai pada masa remaja setelah siklus ovulasi mereka terbentuk¹¹.

Dampak *dismenorea* pada remaja putri dapat mengganggu kehidupan remaja, yaitu menurunkan semangat belajar, menurunkan konsentrasi, bahkan dapat melumpuhkan aktivitas sehari-hari dan tidak bersekolah. Dampak jangka panjang *dismenorea* diduga dapat menjadi penyebab terjadinya endometriosis dan pemicu kemandulan pada remaja nantinya¹². Dampak yang terjadi jika *dismenorea* tidak ditangani akan berdampak buruk pada kehidupan pribadi remaja dan membatasi kinerja sosial dan prestasi akademik menurun¹³.

Penyebab *dismenorea* primer bervariasi yaitu faktor usia *menarche*, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga. Peneliti lain menyebutkan penyebab *dismenorea* primer adalah sekresi hormone prostaglandin yang berlebih sehingga menyebabkan kontraksi otot uterus dan berakibat terjadinya hipoksia dan nyeri¹⁴. Berdasarkan faktor tersebut kebiasaan berolahraga merupakan faktor kebiasaan sehat yang sangat berguna untuk meningkatkan derajat kesehatan secara umum dan kesehatan reproduksi secara khusus¹⁵.

Usia *menarche* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenorea* primer. Usia remaja putri mendapat *menarche* tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat haid pertama pada usia yang lebih muda, Ada yang berusia 8 tahun sudah mendapat

menstruasi yang pertama kali, ada yang usia 12 tahun sudah mengalami dan ada juga yang usia 16 tahun baru mengalami menstruasi pertama⁷. *Menarche* pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, Usia *menarche* yang cepat adalah < 12 tahun yang menjadi faktor risiko terjadinya *dismenorea* primer¹⁶. Suatu penelitian diketahui hasil hubungan usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* nilai $p = 0,005$ dengan nilai $r = 0,341$ serta didapatkan nilai R sebesar 0,430. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian *Dismenorea*⁴.

Lama menstruasi juga menjadi faktor terjadinya *dismenorea* primer. Lama menstruasi lebih dari normal, menimbulkan adanya kontraksi uterus, bila menstruasi terjadi lebih lama mengakibatkan uterus lebih sering berkontraksi dan semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan¹⁷. Lama menstruasi yang normal adalah dalam 3-7 hari, jika lebih dari itu peluang terjadinya *dismenorea* primer lebih besar. Semakin lama menstruasi terjadi, akibatnya semakin banyak pula hormon prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat hormon prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri pada saat menstruasi¹⁸. Suatu penelitian diketahui hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorea* dengan hasil uji *Exact Fisher Test* pada taraf kepercayaan 95% (0,05) bahwa p Value=0,043, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian *dismenorea*¹⁹.

Kebiasaan olahraga juga dikaitkan dengan nyeri menstruasi. Saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorfin. Saat produksi endorfin menurun mengakibatkan peningkatan stress yang menyebabkan *dismenorea*. Kejadian *dismenorea* primer akan meningkat dengan kurangnya aktifitas selama menstruasi dan kurangnya olahraga, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen dan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu kebiasaan olahraga mempengaruhi sirkulasi darah ke uterus yang dapat menyebabkan kontraksi penyebab *dismenorea*²⁰. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian *dismenorea* dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorfin yang dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Sesuai dengan teori Endorfin Enkefalin mengenai pemahaman mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama peptide opioid endogen, yaitu golongan enkefalin, beta-endorfin, dan dinorfin²¹. Penelitian Handayani dan Lasma (2014) dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 3,484, artinya responden

yang tidak olahraga secara teratur mempunyai peluang 3,48 kali untuk mengalami *dismenorea* dibanding yang olahraga secara teratur²².

Kabupaten Kerinci adalah salah satu Kabupaten yang terdapat di Provinsi Jambi yang terdiri dari 16 kecamatan. Kecamatan Sitinjau Laut merupakan salah satu Kecamatan di Kabupaten Kerinci yang memiliki jumlah remaja putri usia 10-14 tahun yang cukup banyak yakni 593 Remaja Putri. Survei awal dilakukan untuk mengetahui kejadian *dismenorea* primer di Kecamatan Sitinjau Laut dengan mewawancarai 20 remaja putri usia 10-14 tahun. Diketahui hasil survey awal dari 20 remaja putri terdapat 75% remaja putri yang mengalami *dismenorea* primer.

Berdasarkan berbagai ulasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri di Kecamatan Sitinjau Laut. Alasan peneliti memilih kecamatan sitinjau laut sebagai tempat penelitian karena belum pernah dijadikan lokasi penelitian terkait judul penulis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan usia *menarche*, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea* primer pada remaja putri di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara usia *menarche*, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *Dismenorea* primer pada Remaja Putri di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui proporsi *Dismenorea* di Kecamatan Sintinjau Laut Kabupaten Kerinci.
2. Mengetahui proporsi usia *menarche* di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
3. Mengetahui proporsi lama menstruasi di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.

4. Mengetahui proporsi kebiasaan olahraga di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
5. Mengetahui hubungan usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
6. Mengetahui hubungan lama menstruasi dengan kejadian *dismenorea* primer di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.
7. Mengetahui hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea* primer di Kecamatan Sitinjau Laut Kabupaten Kerinci.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Dapat menjadi salah satu sarana informasi untuk mengetahui hubungan usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore pada remaja putri sehingga kejadian dismenorea dapat segera dicegah.

1.4.2 Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan penelitian ini memberikan bekal pengetahuan dalam melaksanakan program ilmu kesehatan masyarakat, dan mengetahui hubungan usia menarche, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri.

1.4.3 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Adapun manfaat bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yaitu diharapkan dapat menambah referensi bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa.