

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesejahteraan reproduksi adalah kondisi yang mencakup keseimbangan total dari segi fisik, mental, dan sosial, tanpa adanya gangguan dari penyakit atau ketidakmampuan yang terkait dengan sistem reproduksi, termasuk fungsi dan proses yang terjadi di dalamnya.⁽¹⁾ Tujuan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan sistem, fungsi, dan mekanisme reproduksi pada pria dan wanita⁽²⁾. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No.61 Tahun 2014, kesehatan reproduksi perempuan adalah komponen penting dari layanan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi wanita yang berada dalam usia subur (WUS)⁽³⁾.

Wanita di usia 15 hingga 49 tahun dianggap berada dalam fase reproduktif, dikenal sebagai periode usia subur⁽⁴⁾. Jumlah wanita usia subur di Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 71.570.465, atau sekitar 26% dari total populasi 271.066.366 jiwa⁽⁵⁾. Perubahan biologis yang terjadi pada perempuan ditandai dengan mengalami menstruasi, payudara membesar, pinggul melebar, pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar kemaluan. Salah satu tanda pubertas primer pada remaja putri adalah *menarche*⁽⁶⁾. *Menarche* yaitu pendarahan rutin dari uterus yang disebabkan oleh pengelupasan endometrium, serta merupakan hasil dari interaksi kompleks antara organ tubuh dan sistem hormon. Menstruasi berlangsung sekitar sebulan sekali dan dipengaruhi oleh hormon⁽⁷⁾. Pada masa ini juga bisa dikatakan masa wanita usia subur.

Perubahan biologis pada wanita usia subur terjadi juga pada wanita pekerja. Menurut Pusdatik Kemenker (2021), Wanita usia subur yang bekerja di sektor industri sekitar 14,7%, di sektor jasa sekitar 19,1%, dan di sektor perdagangan sekitar 23,9%. Sedangkan berdasarkan data BPS (2014-2023), Pada tahun 2023, jumlah pekerja perempuan di Indonesia mencapai 148.225 jiwa, dengan wanita usia subur memiliki peran signifikan di dunia kerja, terutama di sektor industri⁽⁸⁾. Pekerja berperan krusial bagi keberlangsungan perusahaan dan memerlukan

perhatian khusus dalam kesehatan. Dengan perawatan yang tepat, mereka dapat berkontribusi secara maksimal untuk mencapai tujuan organisasi.

Gangguan menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang dialami oleh wanita usia subur yang bekerja. Meskipun mereka biasanya mengalami menstruasi setiap bulan, banyak di antara mereka mengalami ketidaknyamanan fisik atau masalah selama periode menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang paling umum adalah dismenore⁽⁹⁾. Rasa sakit di area perut bagian bawah selama menstruasi, juga dikenal sebagai dismenore, adalah masalah umum yang dialami wanita selama menstruasi⁽¹⁰⁾. Dismenore dilaporkan sering terjadi pada wanita muda dewasa, terutama di rentang usia < 30 tahun, saat banyak dari mereka sudah bekerja. Gejala yang berbeda dari kondisi ini termasuk kram perut yang menjalar ke punggung. Ada dua kategori dismenore: primer dan sekunder.

Jumlah dismenore menurut Herawati, R. 2017 menunjukkan bahwa lebih dari separuh perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore yaitu sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea berat⁽¹¹⁾. Di Indonesia, tingkat kejadian cukup signifikan, mencapai 60 hingga 70 persen, dengan prevalensi dismenore primer sebesar 54,89 persen dan dismenore sekunder sebesar 45,11 persen⁽¹²⁾. Sementara itu hasil penelitian Hilinti dkk tahun 2023 menemukan bahwa di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25% dengan prevalensi 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder⁽¹³⁾. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2019 melaporkan 1143 kasus gangguan menstruasi pada remaja⁽¹⁴⁾. Selanjutnya angka kejadian dismenore pada kalangan wanita usia produktif atau lebih dikenal wanita usia subur berkisar 45%-96%⁽¹⁵⁾.

Dismenore dapat memiliki dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun panjang. Dalam jangka panjang, dismenore berpotensi menyebabkan kemandulan, dan jika disebabkan oleh kondisi patologis lain, bisa berujung pada kematian. Sedangkan dalam jangka pendek nyeri haid ini mengakibatkan rasa nyeri yang hilang timbul serta terus-menerus pada bagian perut bawah⁽¹⁶⁾. Gejala dismenore seperti nyeri pada paha, nyeri pada punggung, muntah, dan mudah tersinggung⁽¹⁷⁾.

Pada wanita usia subur (WUS), dismenore dapat mengakibatkan penurunan aktivitas kerja, penurunan produktivitas, absensi, serta berkurangnya konsentrasi saat bekerja⁽¹⁸⁾. Namun, tidak banyak dari para pekerja yang setelah pulang dari tempat bekerja, mereka tidak melakukan aktivitas-aktivitas lainnya seperti olahraga dan sebagainya, karena sudah merasa lelah dengan aktivitas yang dilakukan di perusahaan tempat mereka bekerja. Bukan hanya sekedar merasa lelah namun saat mengalami dismenore tidak banyak dari mereka yang memilih untuk tidak melakukan aktivitas. Faktor-faktor seperti tingkat aktivitas fisik, status gizi, pola makan, olahraga, durasi menstruasi, konsumsi alkohol, tingkat stres, riwayat dismenore dalam keluarga, dan kebiasaan merokok adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi dismenore pada remaja perempuan⁽¹⁹⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadila (2015) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi dismenore, tergantung pada seberapa parah rasa sakitnya. Seringkali, banyak perempuan yang mengalami nyeri sedang atau berat menghindari untuk berkegiatan, salah satunya yaitu tidak hadir di sekolah atau tempat kerja⁽²⁰⁾. Dengan p-value sebesar 0,044, studi yang dilakukan oleh Asprinda dan rekannya pada karyawan di PT X tahun 2022 menemukan hubungan antara kejadian dismenore dan aktivitas fisik. Terlalu banyak berolahraga dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah penghilang rasa sakit alami yang dapat meningkatkan suasana hati dan membuat seseorang merasa lebih baik. Ini juga dapat membantu meredakan nyeri menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenore primer⁽²¹⁾.

Selain itu, status gizi juga mempengaruhi terjadinya dismenore. Status gizi kurus maupun status gizi obesitas sering mengalami dismenore disebabkan karena asupan makanan yang masuk kedalam tubuh kurang termasuk asupan zat besi, kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat berakibat mengalami anemia dan pada saat menstruasi banyak mengeluarkan darah sehingga menyebabkan peningkatan rasa nyeri disaat haid⁽²²⁾. Penelitian terdahulu yang dilakukan Indriyanti (2023) pada petani tembakau menunjukkan bahwa status gizi mempengaruhi terjadinya gangguan saat menstruasi, yang salah satu gangguan tersebut adalah dismenore dengan kategori status gizi normal sebanyak 28,2%

mengalami gangguan menstruasi, Sebanyak 5,1% orang yang kekurangan gizi mengalami masalah menstruasi, sedangkan 28,2% orang yang kelebihan berat badan berisiko mengalami masalah menstruasi, dan 5,1% orang yang obesitas juga mengalami masalah menstruasi. Dengan koefisien kontingensi sebesar 0,436, penelitian ini menunjukkan hubungan antara status gizi dan frekuensi gangguan menstruasi, termasuk dismenore⁽²³⁾.

Lama menstruasi juga dapat mempengaruhi kejadian dismenore pada wanita, hal ini dikarenakan menstruasi yang tidak normal yang berlangsung lebih dari 7 hari, ideal lamanya menstruasi normal ini berkisar 2-7 hari. Menstruasi dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan uterus terus menerus berkontraksi sehingga prostaglandin yang akan dihasilkan lebih banyak dan akan menimbulkan rasa nyeri atau dismenore. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahayu dkk (2019), menunjukkan bahwa lama menstruasi berpengaruh terhadap kejadian dismenore dengan nilai $p\text{-value} = 0,027$ yang artinya $p < \alpha (0,05)$ yang artinya H_0 ditolak, karena dalam penelitian ini berasumsi bahwa wanita dengan periode menstruasi yang lama berisiko mengalami dismenore dibandingkan dengan wanita dengan periode menstruasi yang normal⁽²⁴⁾.

Hasil studi pendahuluan dari 10 orang wanita usia subur pada karyawan di Pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi, diperoleh informasi bahwa semuanya pernah mengalami dismenore, dismenore ini sering dirasakan setiap menjelang menstruasi dan saat sedang menstruasi yang berkisar 1-2 hari, mereka juga mengatakan bahwa jika melakukan aktivitas sehari-hari tetap merasakan nyeri haid, hal yang mereka lakukan saat terasa nyeri haid bermacam-macam seperti ada yang memilih untuk istirahat sebentar, ada yang memilih untuk memperbanyak minum air putih bahkan ada yang memilih untuk tidak melakukan aktivitas apa pun.

Selain itu jika dilihat dari sisi seorang wanita yang bekerja tentu saja juga memiliki aktivitas yang banyak dalam melakukan tanggungjawabnya sebagai pekerja di perusahaan maupun organisasi tempat mereka bekerja, sehingga saat menstruasi dan mengalami nyeri haid atau dismenore ini membuat aktivitas-aktivitasnya terganggu. Penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik, status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore pada pekerja tidak ditemukan pada

wilayah penelitian yang akan dilakukan tetapi penelitian mengenai tema diatas banyak dilakukan pada kalangan siswi atau mahasiswi. Jadi, berdasarkan tingkat urgensi gangguan pada wanita usia subur tentang dismenore peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Karyawan Di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi”.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore memiliki dampak jangka panjang seperti kemandulan, dan jika disebabkan oleh kondisi patologis lain, bisa berujung pada kematian. Sedangkan dalam jangka pendek dismenore ini mengakibatkan rasa nyeri yang hilang timbul serta terus-menerus pada bagian perut bawah. Selain itu, hampir seluruh perempuan mengalami dismenore yaitu sekitar 90% hal ini juga dirasakan pekerja perempuan karena mengurangi kualitas saat bekerja. Salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi dismenore adalah aktivitas fisik, status gizi, dan lama menstruasi. Sehingga dari uraian diatas, maka rumusan masalah yang dihasilkan adalah “Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Karyawan Di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada karyawan di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi dismenore, aktivitas fisik, status gizi (IMT) dan lama menstruasi pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi
2. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi
3. Mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian dismenore primer pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

4. Mengetahui hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada pada karyawan di Pusat Perbelanjaan Ramayana Kota Jambi

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Karyawan di Ramayana Kota Jambi

Penelitian ini dijadikan masukan untuk pada karyawan di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi untuk dapat tetap menjaga aktivitas fisik dan status gizi di waktu-waktu bekerja apalagi disaat sedang menstruasi, dan juga dapat memperhatikan lama menstruasi, selain itu juga dapat menjadi referensi informasi yang bermanfaat yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari misalnya pada bekerja tetapi sedang menstruasi.

1.4.2. Bagi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Perpustakaan dan data juga dapat menawarkan informasi terbaru tentang penelitian yang menghubungkan aktivitas fisik, status gizi, dan lama menstruasi dengan kasus dismenore primer di antara karyawan di pusat perbelanjaan Ramayana Kota Jambi.

1.4.3. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan memperluas pengetahuan dan berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan di bidang informasi yang dikumpulkan. Selain itu, berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini akan meningkatkan pemahaman tentang subjek yang akan datang.